

VIDA *feliz*



**Sexualidad
y estrés**

**El estrés
en el niño**

**ESTRES:
No permita
que lo
DESBORDE**

Cómo controlar el estrés



Es más fácil describir el estrés que definirlo. Todos creemos saber qué es y qué lo causa; sin embargo, estamos desarmados cuando nos sobreviene, y no sabemos cómo resolverlo. Quizás este pequeño cuestionario nos ayude a descubrir cuánto sabemos realmente acerca del estrés.

Qué es y qué no es

V F

- ☐ ☐ 1. El estrés no es lo que se experimenta en la vida, sino cómo se reacciona ante esos acontecimientos.
- ☐ ☐ 2. La enfermedad física está directamente relacionada con el estrés.
- ☐ ☐ 3. El estrés es un factor negativo en la vida, y se puede vivir perfectamente sin él.
- ☐ ☐ 4. El ejercicio puede ser un factor importante para aliviar el estrés.
- ☐ ☐ 5. El estrés es un problema que afecta principalmente a los comerciantes y a los ejecutivos.
- ☐ ☐ 6. La buena salud es un factor importante para soportar el estrés.

Veamos cómo le fue con sus respuestas:

1. *Verdadero.* En términos médicos exactos, el estrés es lo que sucede *en usted* cuando experimenta la agresión de un agente estresante, llamado estresógeno. Por lo tanto, dos personas pueden experimentar diferentes grados de estrés ante el mismo acontecimiento, mientras que una tercera puede no experimentarlo en absoluto.

2. *Verdadero.* Una gran proporción de las enfermedades importantes coincide con muchos de los estresantes cambios de vida. Los estudios realizados señalan que la persona promedio suele acumular una gran cantidad de estresógenos el año anterior al que contrae una enfermedad física grave.

3. *Falso.* El estrés no es malo en sí mismo. Pero el exceso de estrés en un determinado momento puede ser fatal. Además, todos los

acontecimientos de la vida producen estrés; es un ingrediente básico de nuestro diario vivir.

4. *Verdadero*. El ejercicio regular es esencial para luchar contra el estrés. Por otra parte, el estilo de vida sedentario del hombre contemporáneo es un factor fundamental de su susceptibilidad a las enfermedades relacionadas con el estrés.

5. *Falso*. Todas las personas experimentan estrés. En realidad, las investigaciones han demostrado que el ambiente que produce más estrés es el hogar. Los problemas de relación con las personas más cercanas a nosotros son los más difíciles de resolver.

6. *Verdadero*. Una persona sana, físicamente capacitada, puede soportar una gran cantidad de presiones; es adaptable, positiva y, por lo general, tiene esperanza. La salud pobre, por otra parte, magnifica las pequeñas irritaciones de la vida y prolonga el ciclo de una enfermedad.

El aspecto interior

Luego de este pantallazo estamos en condiciones de analizar lo que sucede en nuestros cuerpos cuando experimentamos estrés.

El Dr. Walter B. Cannon, neurofisiólogo de Harvard, fue uno de los primeros en demostrar las reacciones que ocurren en el sistema nervioso simpático. “¿Qué le sucede al gato cuando se enfrenta con un perro?”, se preguntó el Dr. Cannon. El felino, normalmente calmo y esbelto, se transforma en una bestia arqueada, con los pelos erizados, que parece tener el doble de su tamaño. Desde el punto de vista bioquímico, lo que le sucede es el comienzo de una reacción de adaptación. La adrenalina y otras hormonas se incorporan al sistema; la circulación se acelera; hay más azúcares en la corriente sanguínea; se aceleran los mecanismos de coagulación de la sangre; aumenta la capacidad muscular. En suma, el gato se prepara para la lucha o para la huida.

Pero fue un médico austriaco quien organizó las diferentes investigaciones y desarrolló los conceptos que son la base de nuestra actual comprensión del estrés. En esencia, el Dr. Hans Selye descubrió que en todo el cuerpo se producen respuestas generalizadas de adaptación, movilizando las defensas del organismo para protegerse de un posible daño ante situaciones desafiantes o amenazantes. A esas reacciones no específicas las llamó estrés.

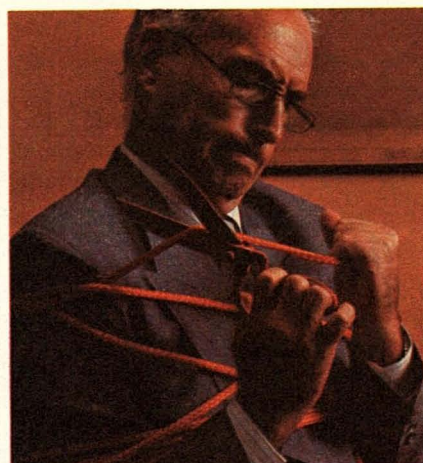
Cuando usted se enfrenta con una figura siniestra en una noche oscura, le sucede lo mismo que al gato; sólo que no es tan evidente. El cuerpo se dispone para luchar o correr, el corazón palpita aceleradamente, el rostro palidece: la sangre se aparta de la piel para protegerlo de una eventual hemorragia.

Bajo presión

Pero lo más notable es que las mismas reacciones bioquímicas ocurren en respuesta a una discusión con el jefe, al imaginado desaire de un compañero, a un embotellamiento de tránsito cuando se está apurado, o a una discusión con la esposa. Y esto sucede vez tras vez, todos los días, pues la presión nunca se detiene.

El ritmo de vida y la incidencia de los cambios están entre los factores más significativos de las tensiones contemporáneas. El Dr. Leonard Syme, de la Universidad de Berkeley, señala que hay tres grupos generales de hombres que tienen una predisposición especial a los ataques al corazón: 1) Los que tienen un modo de vida diferente del que tenían cuando fueron educados; 2) los que tienen una condición de vida que cambia con frecuencia; y 3) los que viven en zonas urbanas industrializadas.

Millones de personas encuentran la respuesta a sus problemas en una botella de alcohol o en pildoras de colores. Sin embargo, el costo es muy alto: la droga, que hoy resulta maravillosa, puede llevarlos



a la trágica realidad del mañana. Y la raíz del problema —una vida confusa y carente de satisfacciones— no ha sido quitada.

De regreso a lo fundamental

No afirmamos que deben rechazarse todas las drogas; sólo que cuando se utilizan los medios naturales hay una base más sólida para lograr resultados verdaderos y a largo plazo.

¿Qué son los “medios naturales”? Son las ocho áreas básicas de la salud: alimentación correcta, agua pura, luz solar, ejercicio, descanso, aire puro, autocontrol y actitud de fe. Tomemos, por ejemplo, el área del ejercicio. ¿Sabía que una de las principales razones por la que el estrés nos afecta tan gravemente es porque nos falta equilibrio entre las actividades físicas y las mentales?

Cómo enfrentar el estrés

Las técnicas para enfrentarlo eficazmente comienzan con la comprensión de que un factor básico que está detrás del estrés es el temor; en muchas vidas gobierna la ansiedad. Y definiremos la ansiedad como temor irracional: temor a cosas que en realidad no nos amenazan, temor a lo desconocido, temor a aquello sobre lo cual no podemos ejercer control.

Para hacer frente al estrés es necesario enfrentar nuestros temores, reales e irracionales; en otras pa-

labras, debemos ser más adaptables. La adaptación es una técnica de supervivencia; no implica que los problemas desaparecerán, sino que podremos enfrentarlos con más precisión y menos ansiedad.

A continuación mencionamos seis técnicas de adaptación. No son soluciones para los problemas, sino sugerencias e instrumentos para hacerles frente.

1. *Aprenda a relajarse y a descansar.* El trabajo es sólo una parte de la vida, cuyo valor intrínseco no es mayor que el del descanso. Muchos consideran a las actividades recreativas como "tarea extra", cosas para hacer "cuando tenga tiempo", en vez de partes esenciales de un estilo de vida equilibrado. E incluso cuando comienzan la práctica de actividades recreativas, muy a menudo adoptan deportes competitivos, como el tenis o el fútbol, que producen su propia cuota de tensiones.

La relajación, tal como lo señaló el Dr. Miller, es el resultado mental de una actividad física. El modo de relajarse no es otro que realizar actividad física abundante, tal como caminar, nadar, o trabajar en el jardín. Incluso los *hobbies*, que algunos consideran una pérdida de tiempo y tediosos, pueden tener un alto valor terapéutico, especialmente en las personas cuyo estilo de vida los obliga a un gran número de variantes cada día.

2. *Desarrolle actitudes positivas con respecto a la fuente de presiones que le producen estrés.* Por ejemplo, en vez de quejarse constantemente acerca del duro trabajo que debe realizar —el sólo hecho de mencionarlo refuerza el estrés y aumenta su poder destructivo—, comience a mencionar y a pensar en las recompensas que obtendrá por esa labor. Puede resultar difícil al comienzo, pero, en el intento de buscar las cosas buenas de la vida, se sorprenderá al descubrir cuántas se le ocurrirán.

La persona creyente puede evitar el estrés en gran medida meditando en Dios, quien emplea las



Si tenemos la sensación de que somos "manejados" y no tenemos libertad para conducir nuestras vidas, viviremos con una intensa frustración.

pruebas y las dificultades en su obra de refinar y transformar el carácter. Para la persona religiosa esa actitud positiva de la aceptación de Dios, basada en la seguridad de su buena voluntad para con nosotros, puede solucionarle algunas tensiones.

3. *Cada vez que sea viable, utilice sus posibilidades de regularizar el medio ambiente.* Como hemos señalado previamente, los cambios de vida son una fuente primaria de estrés. Algunos hemos transformado equivocadamente a la palabra "rutina" en un término negativo. Es verdad que la vida debe tener variedad para mantener su sabor, pero un poco de variedad es más que suficiente para la vida normal. La vida está llena de sorpresas; es más fácil adaptarse a ellas cuando la vida está firmemente basada en esquemas regulares. La seguridad

permanente del hogar, y la satisfacción de participar de los esquemas de vida familiares, proporcionan una base emocional que no puede abandonarse a menudo sin una carga innecesaria de estrés.

4. *Escoja áreas de responsabilidad creativa e independiente.* El sentido de control de nuestras vidas es importante, aunque su alcance sea limitado. Si constantemente tenemos la sensación de que somos "manejados", sin libertad para ser el que mueve la pieza en vez de ser la pieza movida, terminaremos con una intensa frustración. Por el contrario, podemos asimilar una gran cantidad de presión con mínimo estrés, cuando hemos *elegido* aceptar las responsabilidades que producen la presión adicional. Por causa de ello, el patrón que trabaja más horas puede tener

¿Está usted bajo estrés?

- | | | |
|--|----|----|
| 1. ¿Se preocupa demasiado acerca del futuro? | SI | NO |
| 2. ¿A veces tiene problemas para conciliar el sueño? | SI | NO |
| 3. ¿Recurre a menudo a los calmantes o tranquilizantes para reducir su estado de tensión? | SI | NO |
| 4. ¿A menudo se irrita por incidentes o contratiempos de poca importancia? | SI | NO |
| 5. ¿Siente que tiene menos energía que la que necesita, o le gustaría tener más? | SI | NO |
| 6. ¿Tiene muchas cosas que hacer, pero no tiene suficiente tiempo para hacerlas? | SI | NO |
| 7. ¿Sufre dolores de cabeza o trastornos estomacales? | SI | NO |
| 8. ¿Se siente apremiado a hacer o terminar las cosas que se propone hacer? | SI | NO |
| 9. ¿Está muy preocupado con la idea de ser bien apreciado o de tener éxito? | SI | NO |
| 10. ¿Siente que está haciendo las cosas lo suficientemente bien como para sentirse satisfecho? | SI | NO |
| 11. ¿Experimenta satisfacción con el placer o el gozo que deriva de los hechos simples de la vida? | SI | NO |
| 12. ¿Puede relajarse y divertirse plenamente? | SI | NO |

TOTAL

CALIFICACION

1. Asigne un punto a cada *sí* en las preguntas del 1 al 9.
2. Asigne un punto a cada *no* en las preguntas 10, 11 y 12.
3. Sume los resultados y compárelos con esta tabla:
 - a. De 10-12 puntos: Usted requiere atención médica inmediata.
 - b. De 7-9 puntos: Usted está bajo estrés, debe revisar su estilo de vida.
 - c. De 4-6 puntos: Manténgase en este estado.

menos estrés que su empleado, aunque éste desarrolle menos actividades.

Pero todos no somos patrones, por supuesto, y mucho de lo que sucede está inevitablemente fuera de nuestro control. Sin embargo, podemos aislar áreas para que sean "nuestras". Puede ser un período de tiempo diario que dediquemos al estudio o a alguna actividad creativa de nuestra elección; o algo que realicemos en favor de otros, sin esperar recompensa, e incluso sin que los demás se enteren de ello. Cualquiera sea la actividad, necesitamos elegir áreas de responsabilidad creativa, gracias a las cuales nos sentiremos más en el mando de nuestras vidas.

5. *Decida incorporar en su vida sustitutos de las fuentes de ansiedad, confusión y estimulación in-*

necesarias. Rara vez nos detenemos a considerar la influencia de los componentes de nuestro estilo de vida. La música que escuchamos, los programas de televisión que miramos, los entretenimientos en los que participamos: todos ellos, y otras actividades similares, son producto de nuestra elección. Pero la vida ya aporta una cuota suficiente de confusión, ruidos y tragedia. No necesitamos agregar *voluntariamente* una estimulación excesiva; podemos y debemos elegir sustitutos.

Consideremos el efecto opuesto creado por una velada nocturna con un buen libro o escuchando música suave y agradable. Una noche en amable compañía con la familia también aporta resultados positivos. Y esos resultados tienen un impacto a largo plazo sobre el estrés.

6. *Mire más allá de lo inmediato y temporal; advierta las perspectivas de largo plazo.* Por ejemplo, ese conflicto que parece tan intimidatorio e irresoluble hoy, mañana puede ser motivo de diversión. La persona que no se preocupa demasiado por sí misma, que no ve la vida como una serie de crisis de las que es protagonista, está mejor equipada para sobrevivir la verdadera crisis del estrés destructivo.

La razón por la que muchos comenzamos a pensar que la vida es insoportable es porque no tenemos metas o propósitos hacia los cuales dirigir nuestras vidas. Cuando vivimos sólo el presente, éste llega a ser imponente y amenazador. En verdad, cada día debería vivirse en plenitud, y deberíamos vivir sin temores opresivos con respecto al futuro, pero la vida más rica es la que se vive con un fino sentido del futuro, que fluye con esperanza, que contempla la luz en el horizonte y hace todo lo posible para que esa visión se transforme en realidad.

Algo más que hacerle frente

Hay profundos problemas en la vida que no se resuelven *técnicamente*. Una persona puede aprender a hacer frente al estrés sin mejorar su calidad de vida. Este estrés profundo es el resultado de vivir fuera de armonía con los principios fundamentales de la vida (a los que también podríamos llamar realidades espirituales), y, a diferencia del superficial, no responde fácilmente ante las técnicas mencionadas. Sólo puede solucionarse por medio de una relación salvadora con Aquel que nos entregó metas y propósitos fundamentales de vida.

La intención de este artículo ha sido ayudarlo a *sobrevivir* en un mundo complejo y absorbente. Pero la supervivencia es sólo el comienzo, y la vida verdadera se extiende mucho más allá.



Extraído de *Concerned Communications*, publicación editada en los Estados Unidos. Usado con permiso.



El Dr. Selye —de origen austriaco— fue el primer científico que organizó las distintas investigaciones referidas al estrés. De su libro *La tensión en la vida* extraje algunos pensamientos dignos de ser compartidos con nuestros lectores: “Mucha gente trabaja dura e inteligentemente a fin de lograr algún objetivo inmediato que promete la posibilidad de gozar de la vida en el mañana; pero el mañana nunca se convierte en hoy. Siempre hay otro objetivo que promete aún más ventaja a cambio de un poco más de trabajo. En consecuencia, muy pocas personas conservan en el camino de la vida la aptitud de gozar verdaderamente: ese don maravilloso que todos poseían en la niñez. Pero el ser conscientes de esta pérdida nos hiere; por eso los adultos se dopan con más trabajo (o alcohol o drogas) para desviar la atención de esa pérdida”.

En una sociedad cada vez más industrializada, despersonalizada y planificada, el hombre corre el grave riesgo de perder el asombro, ese don infantil que le da sabor, color y sentido a la vida. Lo perdemos por varias razones: por la mezquina rutina de los problemas diarios que embotan nuestra sensibilidad para el goce de la grandeza, de lo sorprendente y de lo maravilloso; por la sensación de impotencia que va dejando cada frustración o fracaso, que como sedimentos se van estratificando en nuestro espíritu; por aburrimiento o simplemente por falta de audacia, o porque tenemos que ser “prácticos”.

Esa incapacidad para abandonar el intento de querer “controlarlo” todo es la causa más importante del estrés: acaso porque es un síntoma de que hemos perdido la capacidad de dejarnos sorprender por las cosas más significativas de la vida. **Vida** feliz sugiere un modo de vida superior.—RB.

2 Cómo controlar el estrés

Para enfrentar al enemigo, antes hay que conocerlo.

7 Estrés: el fenómeno holístico

El estrés es un fenómeno total: físico, mental y social. Para controlarlo hay que tener en cuenta todas esas áreas de la vida.

Héctor Gómez

10 Controle su estrés con ejercicios físicos

Para no “explotar”, libérese de la energía contenida.

Hugo Vergan

14 Alimentación y estrés

Para controlar el estrés, la alimentación es fundamental.

15 El estrés en el niño

Conozca los factores, los agentes y las reacciones del estrés infantil y proteja a su hijo.

Mónica Casarramona

19 Estrés: Algo más que control

Controlar el estrés no es todo; es necesario adquirir un estilo de vida superior.

Ricardo Bentancur

22 Reconozca los síntomas... y aprenda a vencerlos

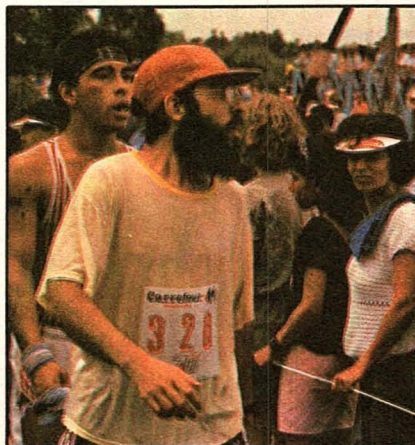
El estrés sin controlar puede convertirse en un importante factor de enfermedad.

SECCIONES

- 13 VIDA** sana
- 18 VIDA** familiar
- 23 VIDA** cristiana
- 24 VIDA** y salud mental
- 26 VIDA** en la cocina

página 10

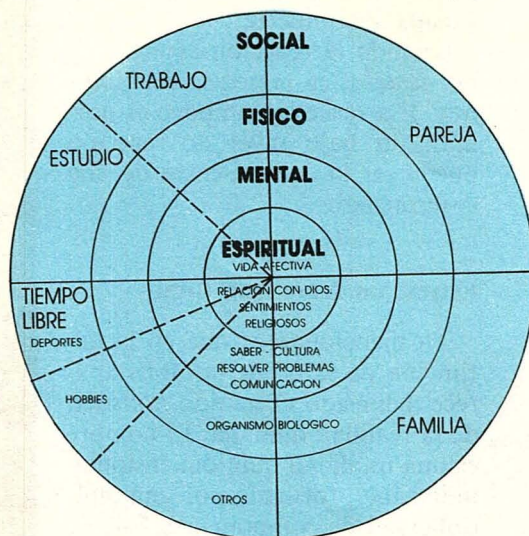
página 15



Estrés: el fenómeno holístico

Héctor Gómez

El estrés es un fenómeno total: físico, mental y social. Para controlarlo hay que tener en cuenta todas las áreas de la vida humana. El autor nos dice que el sentido holístico de la salud es la condición fundamental para una terapia efectiva.



La lucha actual, a diferencia de la de nuestros antepasados que era preponderantemente física, es más bien intelectual y psicológica. Está limitada por coacciones sociales de conveniencia (callarse ante la reprimenda de un superior, no poder reaccionar ni discutir) y por la infinitud de situaciones en las que nos pone una sociedad cada vez más exigente y compleja. Así, la relación de adaptación *física* al medio pasa a ser fundamentalmente reacción *psicológica*. En nuestros días hay más tensión psicológica, lo que lleva a la fatiga física. Esta es la causa de que hoy hablemos de estados de estrés crónico.

Eustrés, distrés e hipostrés

¿Siempre es perjudicial el estrés? No. El estrés es un proceso fisiológico normal de estimulación y respuesta del organismo. "Es la sal de la vida", dice el Dr. Selye. Es indispensable para el desarrollo y funcionamiento normal del organismo. A él debemos todo el desarrollo personal: corporal, mental, social y espiritual. A esta reacción "buena" la llamamos *eustrés*.

Por lo tanto, lo que resulta perjudicial para el organismo son las demandas excesivas, en intensidad

El hombre se está dando cuenta de que su salud está cada vez más amenazada, no por factores externos, sino por su propia conducta: sus reacciones ante las exigencias cada vez mayores de la vida cotidiana.

La salud, de acuerdo con la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS), no es meramente la ausencia de enfermedad, sino el completo bienestar físico, social, mental y espiritual. Como vemos, ya en esta definición aparece el sentido *holístico*, total, de la realidad humana.

El doctor Hans Selye define al estrés como "la respuesta inespecífica del organismo a toda deman-

da que se ejerza sobre él". Esto significa que cualquier demanda —física, química o psicológica— provoca una respuesta biológica del organismo.

Esta respuesta es mensurable, visible y cuantificable, está dada por secreciones hormonales, responsables de nuestras modificaciones orgánicas y psicológicas.

El estrés no es un fenómeno nuevo, ha existido siempre, y gracias a él, el hombre ha sobrevivido. Cuando nuestros antepasados debían hacer frente a los animales salvajes, en ellos se desencadenaba una reacción biológica; es decir, se producía el fenómeno del estrés. Esos cambios orgánicos le servían para *luchar* o *huir*, y en cualquiera de esos actos su organismo consumía todos los elementos volcados al torrente circulatorio que le servían para salvar la vida.

El Dr. Héctor Gómez es médico clínico especializado en medicina laboral. Cuenta con una vasta experiencia como coordinador de cursos de control del estrés.

y en duración de tiempo. Es lo que llamamos *distrés*. Este puede golpearnos de manera despiadada, afectar nuestro cuerpo, nuestra mente, enfermarnos e incluso llevarnos a la muerte.

Cuando la reacción es muy débil, estamos en presencia del *hipostrés*. Esa reacción tampoco es normal; un bajo nivel de reacción puede ser la consecuencia de una enfermedad.

Estrés: un fenómeno total

Ya mencionamos que en la definición de salud de la OMS aparece delineado el sentido *holístico* de la realidad humana. El hombre es una totalidad multidimensional, indivisible, formado por una multiplicidad de componentes físicos, psicológicos, sociales y espirituales interactuantes. Podemos decir, entonces, que la salud absoluta es el equilibrio entre todas estas dimensiones del ser humano.

Desde esta perspectiva total, podemos decir que todo lo que sucede en una dimensión del ser humano repercute en las demás. Una mejoría del estado físico influye sobre la capacidad de trabajo. Una gran alegría en el terreno afectivo, influye sobre el físico. Una elevación en el orden espiritual, afecta nuestra relación con los demás. O a la inversa: el deterioro de una dimensión afecta a las otras.

Lo expuesto hasta ahora cambia el concepto de enfermedad. En primer lugar, tengamos en cuenta que lo que se enferma no es el órgano sino el hombre en su totalidad, que no es una suma de partes, órganos o aparatos, sino un todo orgánico en armónica relación psicofísica.

En segundo lugar, tengamos presente que el hombre no está enfermo porque tiene una enfermedad, sino que tiene una enfermedad porque está enfermo. La úlcera de estómago, o lesión anatómica, no es la causa de la enfermedad sino su consecuencia. La enfermedad, en este caso la úlcera, es el resultado de un proceso dinámico, de una alteración de las funciones orgánicas



Sexualidad y estrés

La importancia de la sexualidad como una relación interhumana de carácter antiestrés se ha comprendido poco hasta ahora. La influencia recíproca, entre el estrés y la sexualidad, como uno de los fenómenos más importantes en nuestro comportamiento sexual, resulta evidente si pensamos que todo el campo de las hormonas suprarrenales y de las hormonas hipofisarias se encuentran en una especie de acción contraria frente al grupo de las hormonas sexuales. Del mismo modo en que el estrés inhibe al sistema inmunitario, inhibe la capacidad sexual. Por eso, durante el período de estrés, en la mujer puede comprobarse una elevación de cinco a ocho veces más del nivel de prolactina, la hormona que favorece la producción de leche, mientras disminuyen en gran proporción las hormonas de estimulación sexual. Esto sucede como una reacción de alarma ante el peligro, por la que quedan inhibidas de repente todas las funciones físicas que no se necesitan para la huida o para la agresión, como son la digestión, la excitación sexual y otras actividades.

Por desgracia, algunos especialistas intelectualizan la sexualidad descurriendo por completo la importancia que juegan los sentimientos en el acto sexual. Como ejemplo podemos mencionar muchos libros de sexología, cuyos autores reducen la terapia sexual a unos pocos ejercicios de gimnasia y a unas cuantas técnicas. A esto hay que agregar que en nuestra cultura el amor y el erotismo no van unidos a la alegría y a la belleza, sino al miedo, a la violencia y al crimen. O sea, al máximo estrés. Así, la represión de un comportamiento sexual armónico y placentero destruye uno de los mayores contrapesos contra las reacciones perjudiciales del estrés.—Frederic Vester, *El fenómeno estrés*, págs. 178, 179.

Trabajo y estrés

Según indica el doctor Nelson Hendler, todos nos exponemos diariamente a cierto grado de estrés producido por el trabajo, si bien ciertas profesiones causan más estrés que otras.

Los *diplomáticos* y los *atletas profesionales* son los que se encuentran más sometidos al estrés, porque se ven forzados a cambiar con frecuencia el lugar de residencia.

Las personas que deben hacer frente a decisiones repetitivas y rápidas por razones profesionales se encuentran especialmente sujetas al estrés, y con mayor motivo si sus decisiones tienen consecuencias importantes, como cuando se trata de la vida o de la muerte. Es el caso de los *controladores aéreos*, y de los *médicos* y de las *enfermeras* que ejercen en centros de cuidados intensivos.

Otro ejemplo similar es el de los *legisladores*, *diplomáticos* y *abogados*, cuyas decisiones están sometidas al control público.

Por otra parte, el Dr. Soly Bensabat señala que el *personal de mando* es víctima frecuente del estado de estrés crónico. A sus responsabilidades, trabajo excesivo, tensión continua y demás situaciones angustiantes, suelen sumarse otros factores: trabajo sedentario, intoxicación con nicotina, consumo abusivo de alcohol y comidas desequilibradas.—Extraído del diario *Clarín* de Buenos Aires, Argentina.



que viene como consecuencia de una distonía neurovegetativa, que obedece a reacciones psíquicas del individuo.

El sistema neurovegetativo no es una estructura anatómica independiente, sino que está en relación directa con los centros diencefálicos: asiento del psiquismo instintivo, de las emociones y de los sentimientos. En otras palabras, los factores psicológicos influyen notablemente en la fisiología orgánica. Las emociones pueden enfermar el cuerpo.

En el trasfondo de todo cuadro orgánico existe siempre una actividad mental, una particular estructura psíquica en donde residen los elementos del diagnóstico.

En síntesis, por lo expuesto hasta aquí tenemos que tener en cuenta tres cosas: 1. El estrés no es la circunstancia que nos afecta —ante un mismo hecho dos personas pueden reaccionar de modo distinto. Tampoco es el estado de ánimo —angustia, ansiedad, desasosiego— con el que reaccionamos ante cualquier circunstancia. El estrés es un mecanismo normal de adaptación del organismo ante las exigencias del medio —externo e interno. Lo que nos enferma es la demanda excesiva de ese mecanismo —*distrés*. 2. La salud es el equilibrio armónico de todas las dimensiones de la vida humana —sentido *holístico*. 3. En la misma base de toda manifestación física se encuentra una estructura psicológica a la que hay que prestarle atención. Por eso, para conservar la salud, más importante que el mero examen médico —que sólo detectará signos de una lesión anatómica en evolución— es el control de nuestro horizonte interior. En este caso, prevenir es mejor que curar. Por eso, el objetivo de este número de **Vida feliz** es señalar que el control del estrés está en la base de la salud; porque toda enfermedad no es otra cosa que el conjunto de síntomas que expresan el esfuerzo reaccional del individuo para recuperar el equilibrio psicofuncional.



Controle su estrés con ejercicios físicos

Hugo Vergan

Todos sabemos que el ejercicio físico es básico para la salud. Quizá lo que no sepamos es por qué. El autor presenta las razones fundadas científicamente. Saber que mejora el sistema nervioso

El ritmo y el estilo de vida actuales han determinado no pocas alteraciones en las tres dimensiones de la vida humana: la mente, el cuerpo y el espíritu. En los últimos tiempos se ha identificado al estrés como factor determinante de muchas de esas alteraciones. Obviamente, cuando hablo de estrés me refiero al uso equivocado de ese maravilloso recurso que posee el hombre para hacer frente a las agresiones externas o internas. Ese estrés "malo" se denomina *distrés*.

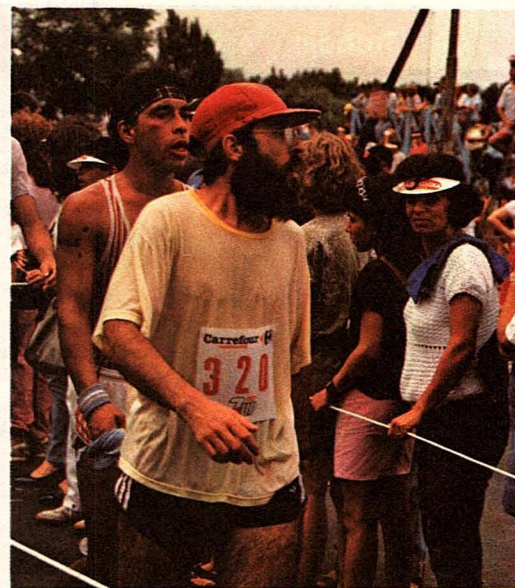
Entre los elementos con que cuenta el ser humano para neutralizar los efectos negativos del dis-

y que reduce el riesgo de padecer un infarto de miocardio son motivos suficientes para realizarlo.

trés, se cuenta el *ejercicio físico*: notable amortiguador de respuestas inadecuadas de un organismo estresado. Entre las ventajas del ejercicio físico (EF) sobresalen la optimización del sistema nervioso y circulatorio, la prevención de enfermedades como la arterioesclerosis y la obesidad, y la modificación de conductas y modelos de vida equivocados.

Mejore su circulación

Una de las ventajas más importantes del EF es la optimización del aparato circulatorio y el consecuente aumento de la oxigenación celular en todos los niveles del organismo. A partir de una actividad física incrementada, se produce



El ejercicio físico mejora el rendimiento del sistema nervioso.



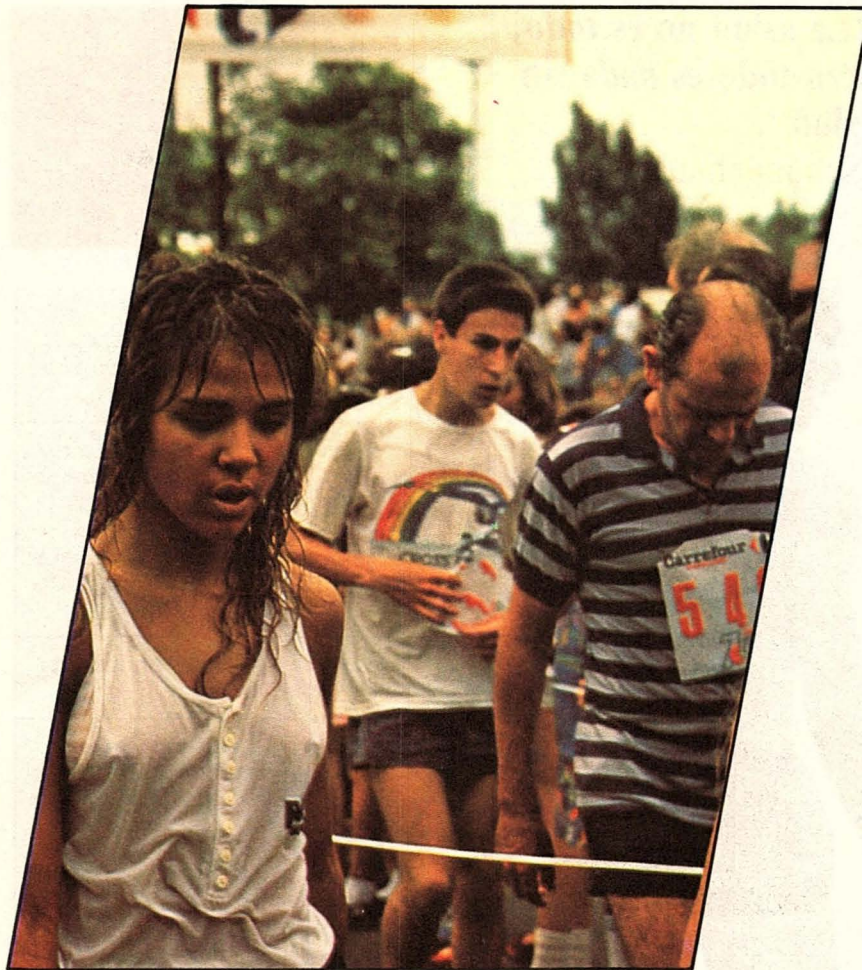
El Dr. Hugo Vergan es médico del servicio de cirugía cardiovascular del Hospital Castex, Buenos Aires, Argentina. Ha escrito numerosos artículos sobre el síndrome estrés, que fueron publicados en diferentes revistas especializadas. Cuenta con una vasta experiencia como coordinador de cursos sobre control del estrés.

una demanda extra de oxígeno, y de sangre para transportarlo. Este hecho obliga al aparato vascular a desarrollar nuevos vasos sanguíneos y a incrementar el tamaño y calibre de los ya existentes, con lo que las células se ven favorecidas por una mayor y más efectiva oxigenación. También el sistema nervioso se ve beneficiado, pues al recibir más oxígeno mejoran todas sus funciones. Vale recordar que tanto el estrés —como respuesta inapropiada a los estímulos estresógenos— como la capacidad de neutralizar sus efectos dependen casi exclusivamente de un adecuado funcionamiento del sistema nervioso, donde se generan la conducta, el pensamiento, la inteligencia y las reacciones emocionales. Si mejoramos el rendimiento del sistema nervioso, estas funciones se optimizarán y el individuo estará en mejores condiciones para enfrentar a los factores estresores.

Eleve el colesterol “bueno”

Otro aspecto directo del EF se expresa en el área del metabolismo lipídico. Es sabido que el exceso de colesterol en la sangre aumenta el riesgo de padecer arterioesclerosis, y por lo tanto aumenta la frecuencia de infarto de miocardio o enfermedad coronaria. Existen dos tipos de lipoproteínas que transportan el colesterol, cuyas funciones son claramente opuestas. Mientras que las de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés: *low density lipoproteines*) tienden a adherirse a las paredes arteriales y engrosarlas hasta lograr su oclusión, las de alta densidad (HDL, *high density lipoproteines*) se encargan de “barrer” las paredes arteriales. El riesgo de enfermedad arterial depende del balance de ambas lipoproteínas. Los factores de riesgo aparecen cuando se aumentan las LDL o se disminuyen las HDL.

El EF aumenta notablemente las HDL, o protectoras; por otra parte, la inactividad física eleva considerablemente el riesgo de padecer infarto de miocardio. Está com-



Cuando alguien “vive” las 24 horas bajo estrés, el ejercicio físico es fundamental para romper ese círculo de hierro. El solo hecho de cambiar de actividad distrae el foco de tensión permanente.

probado que los maratonistas reducen a casi la mitad el riesgo de padecer arterioesclerosis.

Además, el EF otorga mayor velocidad de recuperación a la frecuencia cardíaca normal después del esfuerzo, y la reduce durante la actividad. Así, se determina menor fatiga cardíaca y mayor resistencia.

Libérese de la energía contenida

En la fase de alarma del síndrome general de adaptación que describió Hans Selye, se desencadenan una serie de modificaciones en el organismo estresado: un aumento importante de la fuerza muscular, a expensas de un incremento del tono muscular y de la excitabilidad, y contractilidad de las fibras musculares, lo que capacita al individuo para la lucha o para la huida. Cuando el estresógeno es de origen emocional (frecuentemente lo es), el episodio no termina con la lucha o la fuga. Por lo tanto, la energía contenida y no liberada no produce trastornos de diversos tipos en los sistemas orgánicos, que pueden ser neutralizados si esa capacidad energética se libera en una actividad física intensa.

“La salud no es *todo*, pero todo es *nada* sin salud”.

(Schopenhauer)



Aceite las bisagras

El sistema osteoarticular sufre durante el estrés (contractura y tensión muscular). La columna vertebral es uno de los lugares más expuestos a estas alteraciones. El EF (en este caso la gimnasia) es un elemento terapéutico y de prevención ideal para esta afección tan frecuente, porque otorga elasticidad y “aceita” el sistema articular.

Enfermedades vinculadas al estrés

Enfermedades	Especificación
Mentales	Trastornos de conducta, fobias, neurosis, psicosis.
Del aparato digestivo	Gastritis, úlcera gastroduodenal, irritación del colon, colitis ulcerosa.
Dermatológicas	Verrugas, micosis, eccemas, dermatitis inespecíficas, psoriasis.
Cefaleas	El conocido “dolor de cabeza” y la jaqueca.
Arterioesclerosis	Especialmente la arterioesclerosis coronaria. El estrés aumenta las lipoproteínas de baja densidad, favoreciendo su depósito en el interior de las arterias. Llegar a producir muertes por infarto de miocardio.
Cáncer	Crecimiento descontrolado de células en el organismo.
Sistema inmunocompetente	Disminución de la energía vital, agotamiento de la capacidad defensiva y exposición a enfermedades que pueden llegar a ser graves: infecciones, parasitosis, virosis y hasta cáncer.

Rompa la rutina

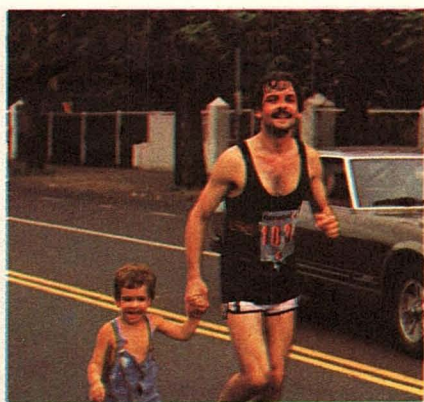
Cuando una persona “vive” las veinticuatro horas del día bajo estrés (no olvide que se puede padecer distrés durante el sueño, como pesadillas), producido, entre otras cosas, por la rutina, el EF se constituye en el elemento ideal para quebrar esa situación, pues modifica la actitud sedentaria. El sólo hecho de cambiar de actividad (si es posible realice el EF en un lugar donde haya aire puro, en contacto con el verde de la naturaleza) distrae el foco de tensión permanente.

Sáquese esos kilos de encima

El estrés también está asociado a la obesidad, pues genera ansiedad —lo que lleva a ingerir alimentos calóricos— y una actitud de descuido respecto del cuerpo. Cuando en estas condiciones se comienza una actividad física, se autorregulan casi todas las alteraciones, pues junto a una reducción del peso corporal y un mejoramiento del metabolismo se genera necesariamente un cambio de actitud con respecto al cuerpo y a la salud. Así se potencian los beneficios no sólo por el EF sino también por una alimentación natural y un modo de vida más sano.

Ocho consejos prácticos

“La salud no es *todo*, pero todo es *nada* sin salud” (Schopenhauer). Por lo tanto, no debiera pasar más que el tiempo que se tarda en leer esta revista hasta comenzar en forma gradual y controlada una actividad física, en lo posible aeróbica, que lo aleje del estrés y del sedentarismo. Recuerde algunos consejos para que esta empresa le sea más provechosa: 1. Considere al EF un medio y no un fin en sí mismo. 2. No se torne obsesivo con la gimnasia. Puede, sin querer, convertirse en un tormento más. 3. Imponga a su actividad física elementos gratificantes que le otorguen alegría. Recuerde que la risa ayuda a la digestión, relaja los músculos, dilata las arterias, deja la piel rosada y los ojos brillantes. 4. Propóngase metas que a su vez le resulten gratificantes. Por ejemplo: perder peso, mejorar la figura y el aspecto corporal, incrementar la energía y la fuerza muscular, aumentar el sentimiento de autoestima. 5. Escriba sus objetivos en tres listas diferentes: semanales, mensuales y anuales. No olvide ser realista. Evite proponerse metas imposibles. 6. Lea sus metas diariamente y evalúelas cada semana para confirmar que sigue en carrera. Puede confiarlas a un amigo para verificar juntos los progresos.



La risa ayuda a la digestión, relaja los músculos, deja la piel rosada y los ojos brillantes.

7. Propóngase actuar con disciplina y resolución. Recuerde que la capacidad del hombre sólo disminuye porque se convence a sí mismo de ello. Si no tiene suficiente voluntad, pídale a Dios. A su Creador le interesa que su cuerpo sea sano y fuerte. Asíelo a su empresa. 8. Por último, recuerde que la actividad física debe ser realizada en forma consuetudinaria y permanente. Sus efectos, tanto psicológicos como orgánicos, optimizan la mente y le otorgan mayor capacidad de adaptación. Sin embargo, se debe superar sin concesiones un elemento frecuente del EF: la *competitividad*. Esta puede llegar a ser contraproducente y llevar a situaciones incontrolables. Si usted potencia la competitividad en el ejercicio físico, corre el riesgo de que éste pase a ser estresante y, obviamente, anule su acción positiva.

No olvide que el EF adecuado y regular otorga mayor equilibrio mental y favorece la madurez emocional, permitiendo *respuestas apropiadas a los factores estresantes*. Con un sano equilibrio mental, usted neutralizará los efectos negativos del distrés sobre su cuerpo, que es su tesoro más preciado. Con estos consejos me propongo lograr que usted muera joven. . . lo más tarde posible.



VIDA

sana

Roberto Clouzet es master en Salud Pública, graduado en la Universidad de Loma Linda, California, Estados Unidos. Actualmente es el director del Centro de Vida Sana, en Villa Libertador San Martín, Entre Ríos, Argentina.



En búsqueda de soluciones

El estrés es un mecanismo normal y natural que poseen todos los seres vivientes para deslindarse de las eventuales agresiones que proceden tanto del exterior como del interior del ser humano.

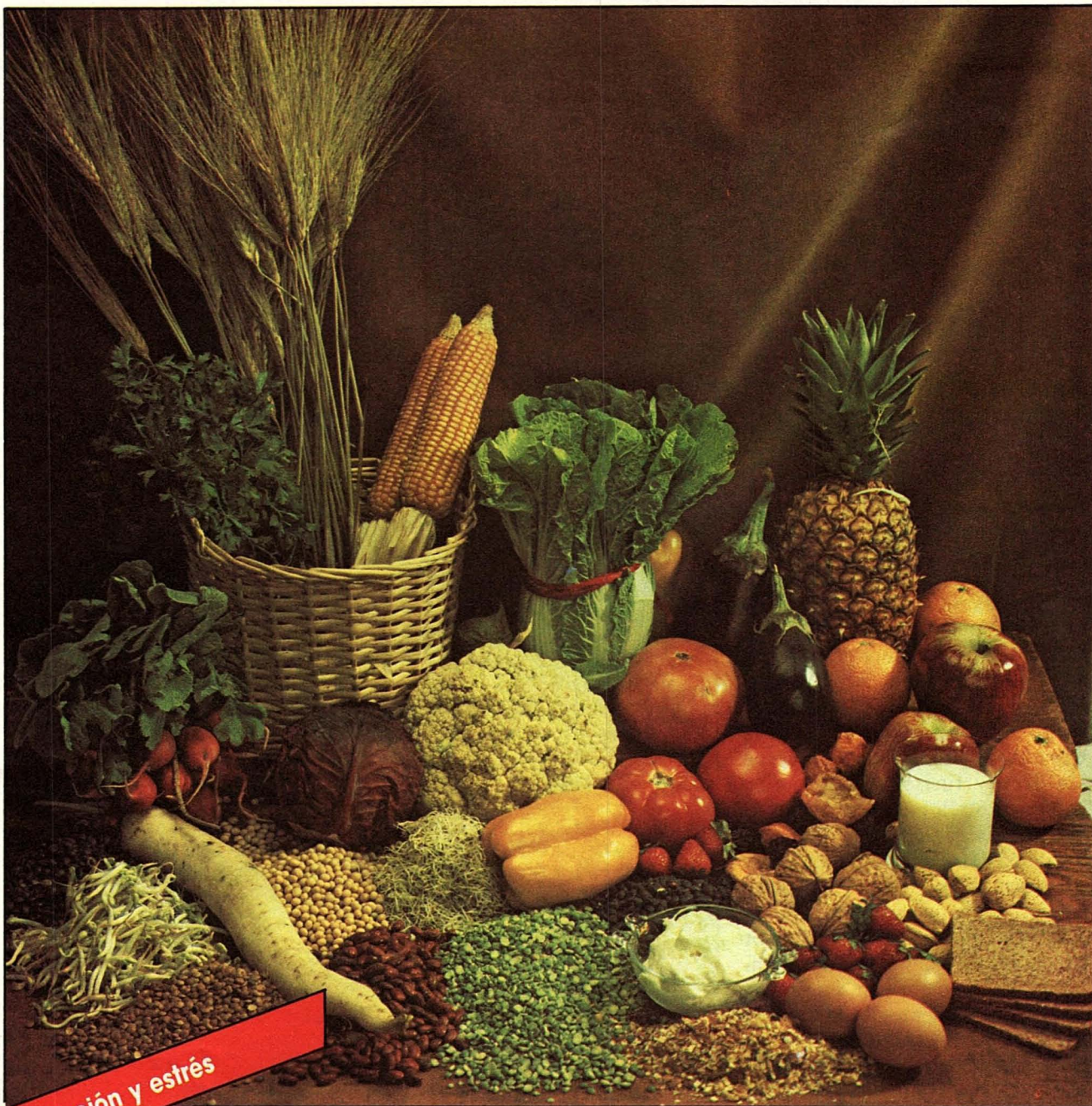
Alguien ha dicho que un problema bien planteado está medio solucionado. Se cuenta que Winston Churchill, en plena guerra, al recibir noticias desalentadoras desde el frente de batalla, cuando se creía que los aliados estaban triunfando, exclamó: "Ahora estamos bien, porque sabemos que estamos mal". Para detectar dónde se encuentra verdaderamente el problema, debemos definir a los "factores estresantes" (también estresores o estresógenos); es decir, todas las circunstancias de la vida que nos afectan de alguna manera, y que se convierten en agresiones que ponen en funcionamiento el mecanismo de defensa.

Por lo tanto, el *estrés* no es el problema, el enemigo que debemos controlar; en realidad, el nudo de la cuestión se halla en nuestro modo de vida, que está plagado de factores estresantes: conductas y actitudes que nos afectan, nos agreden y nos desgastan.

Cuando la enorme cantidad de factores estresantes (físicos, mentales, sociales y espirituales) que nos agreden comienzan a minar nuestros recursos para hacerles frente, el organismo se reciente: aparecen molestias y dolores, músculos tensionados, dificultades para dormir, etc. Nuestra primera reacción consiste en calmar los síntomas sin comprender las causas. Surge así lo que técnicamente se conoce como *respuestas*: medicamentos, drogas, exceso de comida, alcohol, tabaco, estimulantes y tranquilizantes, entre otros modos de reacción.

Los factores estresantes pueden dividirse en evitables e inevitables. Es decir, las situaciones que podemos

manejar, cambiar o solucionar, y lo que decididamente está fuera de nuestro control. Además, estos factores son subjetivos. Es decir, lo que afecta tremendamente a una persona, para otra es una tontería, y viceversa. Los estresores proceden de todos los ámbitos de la vida y afectan todas las facetas del ser (físicas, mentales, anímicas, psicológicas, sociales, espirituales, éticas, familiares, profesionales, laborales). Es importante identificar y clasificar a los factores estresantes. De esa tarea dependerá el encuentro de soluciones. Con respecto a cómo superar el estrés, tenemos que tener presente los siguientes pasos: en primer lugar debemos sustituir las respuestas negativas por respuestas positivas. Esas respuestas positivas nos darán energías para encarar mejor las situaciones de la vida. Cambiaremos el alcohol, el tabaco, las drogas, los medicamentos, el exceso de comida, por alimentación sana, ejercicios físicos, técnicas de relajación, estimulantes naturales (como la hidroterapia) y un descanso adecuado. En segundo lugar, una vez que hemos identificado los factores estresantes evitables, debemos modificar nuestras **conductas**. Hay una gran cantidad de agresiones que se pueden evitar con la modificación de nuestra manera de actuar, o de considerar a los demás. Por ejemplo, si llegar tarde al trabajo me produce mucho estrés, haré el esfuerzo para llegar temprano. Por último, ante los factores inevitables, debemos modificar nuestras **actitudes**. En este punto, la clave está en nuestra actitud mental. Es necesario desarrollar virtudes como: fe, gratitud, amor, esperanza, confianza, paciencia, tolerancia, aceptación, comprensión. . . todo esto nos ayuda en la búsqueda de una filosofía de vida, de una identidad espiritual, y nos ayudará en la *búsqueda de soluciones*.



Alimentación y estrés

Comienza a conocerse muy bien la química del cerebro. Este se alimenta de *azúcares*, —elementos energéticos—, de *aminoácidos*, —que se hallan en las proteínas—, de *ácidos grasos esenciales*, —contenidos en los aceites de mesa— y de *vitaminas*.

Las vitaminas B, tales como la B₂ y la PP, ayudan a fabricar neurotransmisores: moléculas que comunican los mensajes de una célula a la otra. El ácido fólico —vitamina B₉— representa un papel esencial en el desarrollo del cerebro del feto. El adulto privado de esta vitamina sufre graves desórdenes: ansiedad, depresión, pérdidas de memoria. Y las vitaminas C y E, antioxidantes, depuran los productos de las reacciones químicas.

El estudio del triptófano, un aminoácido, ilustra la com-

plejidad de estas reacciones. Interviene en la síntesis de la serotonina, neuromediador que favorece la saciedad, el sueño y la calma. Para ser absorbido por el cerebro, este aminoácido necesita insulina, hormona segregada cuando comemos azúcar. Esto explica por qué, tomados antes de ir a dormir, el chocolate y la leche tranquilizan.

Los investigadores del laboratorio de neurofisiología del Colegio de Francia acaban de descubrir que este triptófano prolonga el sueño paradójico por intermedio de la serotonina. "Durante ese sueño, la memoria (y por lo tanto el saber) se consolida. Es la razón por la cual un vegetariano que no consume suficientes proteínas puede padecer fallas de memoria", explica el profesor Nicolaidis. —Extraído del diario *Clarín* de Buenos Aires, Argentina.

El estrés en el niño

Mónica Casarramona

El “mal del siglo” también alcanza a los niños y es más común de lo que imaginamos. Conozca los factores, agentes y reacciones del estrés infantil y proteja a su hijo.

Si consideramos que el estrés es la pérdida de la *homeostasis* —equilibrio dinámico del medio interno— a causa de una amplia gama de estímulos internos y externos, podremos admitir fácilmente que el niño, igual que los adultos y como un integrante más del complejo y tensionado entorno social, también puede ser víctima del estrés. Y peor aún, víctima inocente, condicionada por la conducta de esos adultos, y con una escasísima capacidad defensiva contra este mal.

El biólogo Hans Selye, pionero en el estudio del estrés, considera que la reserva de energía adaptativa del ser humano es como “una fortuna heredada, de la cual podemos hacer extracciones, pero no adiciones”. Por eso, especialmente los niños no deberían comenzar tan pronto a gastar excesivamente esa herencia.

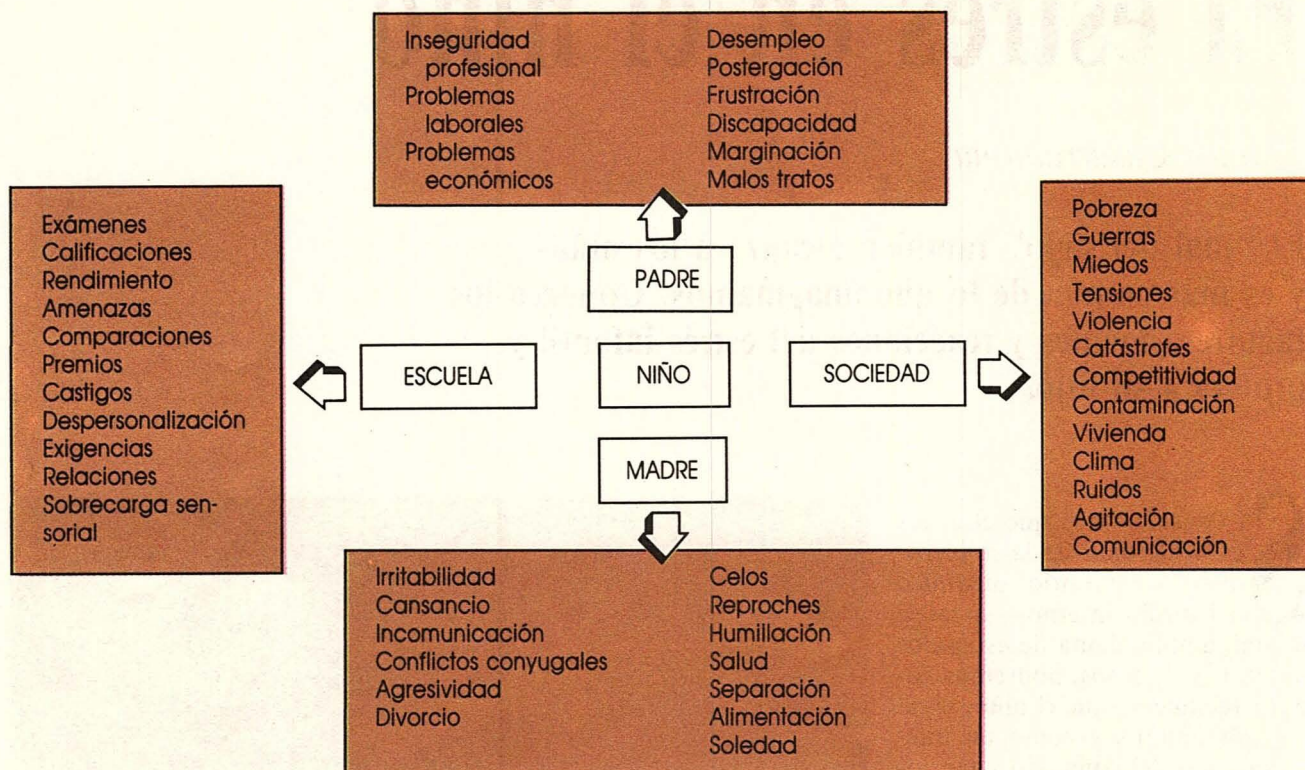
Agentes estresores

Como parte de la inextricable red social, el niño recibe todos los impactos de las situaciones emocionales desencadenantes de estrés. Y como el último eslabón de la cadena, recibe esos impactos aumentados y multiplicados.

El pequeño debe enfrentarse con agentes estresores que provienen de la vida y relación con los padres, del medio y la sociedad, y de la escuela y su propia experiencia infantil.



AGENTES ESTRESORES



Los **padres** enfrentan muchos problemas que no soportan solos, sino que consciente o inconscientemente proyectan en sus hijos. Estas dificultades son: a) *laborales* (inseguridad profesional y económica, marginación, postergación, humillación, frustración, discapacidad, desempleo, reproches, enfrentamientos, etc.); b) *de pareja* (incomunicación, incompatibilidad caracterológica, discusiones, agresividad, maltrato, dificultades sexuales, celos, separación, divorcio, etc.); c) *de salud* (indisposición, enfermedades crónicas, hospitalización, intervenciones quirúrgicas, postración, muerte).

El **medio y la sociedad** producen en el niño miedos, tensiones (a causa de guerras, robos, crímenes, violencia, catástrofes, ruidos, contaminación, etc.).

Por otro lado, la **escuela** enfrenta al niño con estímulos estresantes como: exámenes, exigencia de un rendimiento estándar, calificaciones, amenazas, comparaciones, premios, castigos, despersonalización,

etc. Completan el cuadro los problemas ineludibles de crecimiento y desarrollo propios de cada edad.

Factores estresantes

Los factores estresantes pueden ser de origen **químico** (como los relativos a la alimentación —dieta desequilibrada, abuso de azúcar o sal, uso de estimulantes, cafeína o bebidas cafeinadas, alcohol, aditivos, carne, malas combinaciones y carencia de vitaminas, especialmente B y C—, ingestión de nicotina o pesticidas), **físico** (relacionados directamente con la salud: hospitalización, accidentes, infecciones; vinculados con la actividad: malos hábitos, falta de reposo; y respecto del ambiente: vivienda, clima, ruidos, frío, calor, etc.), y **emocional** (relativos a los sentimientos: ansiedad, miedo, frustración, culpa, odio, muerte, etc.).

El niño se enfrenta con el estrés desde el nacimiento. Este lo acompañará a lo largo de toda su existencia e influirá notablemente en su

personalidad. Los padres no pueden evitarlo. Pero sí pueden evitar que el estrés se transforme en *distrés* (estrés excesivo). Es más: el estrés de la madre embarazada es soportado de alguna forma por el feto, que no es insensible a la problemática psíquica de la gestante.

Respuestas al estrés

El estrés produce en el niño una inmediata "reacción de alarma". Esta reacción tiene cuatro momentos: choque, contrachoque, defensa o resistencia y agotamiento, y es necesario estar atentos para captarla y entenderla. El cuerpo del chico estresado responde de un modo no específico, con un simple "estar enfermo": mal aspecto, dolores indefinidos, trastornos digestivos, inapetencia, fiebre, desinterés, etc., pero si se investigan detenidamente sus efectos se notará un aumento de tamaño en las glándulas adrenales, una reducción notable de los órganos linfáticos e irritabilidad en el estómago y duodeno.

FACTORES ESTRESANTES

QUIMICOS

Alimentación excesiva o careciente
Dietas incorrectas
Azúcar (exceso)
Sal (exceso)
Cafeína y bebidas cafeinadas
Alcohol
Aditivos
Condimentos fuertes
Estimulantes
Carne (exceso)
Malas combinaciones
Carencia alimentaria de vitaminas

FISICOS

Salud
Hospitalización
Accidentes
Infecciones
Malos hábitos
Ambiente
Vivienda
Falta de reposo
Clima
Ruidos
Contaminación
Pobreza
Violencia

EMOCIONALES

Ansiedad
Miedo
Culpa
Odio
Celos
Muerte
Estímulos ambigüos y conflictivos
Sobrecarga de órdenes o información
Frustración
Aburrimiento
Separación
Sobreexigencias

Cuando un agente particular de coacción (miedo prolongado, incertidumbre, exposición exacerbada al ruido, etc.) actúa sobre el organismo creando tensión, el sistema nervioso simpático se activa en sincronía con las hormonas segregadas por la médula adrenal (adrenalina y noradrenalina), produciendo una reacción de emergencia que tiene como fin la movilidad de los recursos corporales para que el organismo se defienda de esa situación. Las dos respuestas básicas son el *ataque* y la *huida*, según convenga.

En tal circunstancia hay un aumento de la frecuencia cardíaca que facilita un bombeo más rápido para cargar más oxígeno; una contracción del bazo que libera glóbulos rojos para transportar el oxígeno; una redistribución de la sangre circulante por la piel y las vísceras, a favor del cerebro y los músculos; un aumento de la capacidad respiratoria y dilatación bronquial para captar más oxígeno; dilatación pupilar, para mejorar la visión; aumento de la coagulabilidad sanguínea, para cerrar posibles heridas; y aumento de los linfocitos, que facilitan la reparación del daño tisular.

Todo este conjunto de reacciones se producen en el niño en el curso de unos pocos minutos y desaparecen paulatinamente sin dejar ningún tipo de secuela. Pero si esa respuesta del eje neuroendocrino se mantiene por largo tiempo o es ex-

Físicas

Trastornos hepáticos
Dolor de cabeza
Ojos contraídos
Palpitaciones
Dolor de estómago
Sudor de manos y pies
Piel grasosa
Músculos tensos
Mejillas rojizas
Astenia
Respiración corta
Boca seca

Manos y pies fríos
Frecuentes deseos de orinar
Acidez estomacal
Fatiga generalizada
Calor facial
Fiebre
Asma
Diabetes juvenil
Locuacidad
Dolor en el pecho
Constipación

Enfermedades de la piel
Temblor de manos
Hemorragia digestiva
Sollozos
Diarrea
Problemas vasculares
Maxilares apretados
Bajas defensas inmunitarias
Interrupción del crecimiento

De conducta

Negligencia
Mutismo
Falta de cooperación
Desinterés
Rebeldía
Propensión a accidentes
Sobresaltos
Agotamiento
Desconcentración
Poca memoria

Impulsividad
Preocupación
Tendencia a la enfermedad
Insomnio
Retraimiento
Aislamiento
Agresividad
Tendencia al capricho
Lentitud
Humor inestable

Dificultades en el lenguaje
Escaso rendimiento escolar
Alteraciones en la personalidad
Sueño intermitente
Pesadillas
Hiperactividad
Inquietud
Hábitos inestables

cesivamente intensa, puede llegar a producir modificaciones patológicas severas en el chico.

El estrés prolongado en el niño conduce a un deterioro de todos los procesos de crecimiento y maduración (tal vez a causa de una menor secreción de la hormona somatotrófica, a una menor actividad tiroidea y a efectos directos de las hormonas corticoadrenales), disminuyendo también la resistencia del sistema inmunológico

para hacer frente a cualquier tipo de enfermedad.

Los padres deberían ser conscientes de que exponer al niño a situaciones estresantes innecesarias y prolongadas, conduce finalmente a trastornos del comportamiento.

Estrés como trauma

Cuando la situación estresante se instala en forma permanente, deja de ser tal para ser una situación traumática, por ejemplo el frac-

so escolar, la muerte, la discapacidad, el abandono, la separación, o cualquier otra situación que amenaza la existencia del niño.

Actitudes parentales que protegen del estrés

De lo expuesto podemos deducir fácilmente que los padres tienen mucho que ver en el estrés infantil. Tenga en cuenta los siguientes puntos y proteja a su hijo del estrés.

1. *Resuelva su propio estrés eliminando el factor estresante, asumiendo la situación o sublimándola. Así no transmitirá sus problemas al niño.*

2. *No espere ni exija de su hijo más de lo que él puede dar.*

3. *Dele una visión positiva de la vida. Transmítale soluciones, no problemas. Transforme los "no" en "sí" cuando esto sea posible.*

4. *No lo reproche, enséñele.*

5. *No lo sobreproteja, oriéntelo.*

6. *Póngale límites pero no barreros.*

7. *Comuníquese con él y permita que él se comuniqué con usted. Dialogue, responda todas sus preguntas.*

8. *Ayúdalo a descubrir y potenciar sus habilidades y dones.*

9. *Ayúdalo a sentirse útil.*

10. *No lo defraude ni le mienta.*

11. *Cuide la alimentación y el ejercicio físico del niño para que sean equilibrados y completos.*

12. *No lo someta a sistemas y estructuras rígidos cuando aún no tiene edad para ello. Por ejemplo, no lo mande a la escuela ni a guarderías antes de tiempo. Contrariamente a lo que se cree, eso no lo ayudará en su vida futura.*

13. *Aplíquele castigos didácticos.*

14. *Prémíelo cuando se lo merezca.*

15. *Confíe en él, pero no lo trate como a un adulto.*

16. *No lo compare con nadie. El es único, eduquelo como tal.*

17. *No lo avergüence ni humille delante de otras personas y menos de sus pares.*

18. *Amelo mucho y hágaselo saber.*

VIDA

familiar

Carmen Block de Gómez
es licenciada en Ciencias
de la Educación, y tiene
veinte años de docencia
secundaria y universitaria.



Estrés y adolescencia

Es sabido por todos que cuando los niños entran en la etapa de la adolescencia se producen cambios notables en ellos y en sus relaciones con los demás. Durante la infancia los chicos aceptaban las pautas y el modo de vida de sus padres. Pero al llegar a la adolescencia comienzan los cuestionamientos.

Este modo de comportamiento no significa exclusivamente una crítica a sus mayores. Por el contrario, los cuestionamientos adolescentes son el modo de descubrir su identidad, de mirar desde otro ángulo para poder adoptar sus propias costumbres, sus escalas de valores y los principios de vida que los caracterizará como personas adultas.

Esta forma de actuar produce desencuentros y conflictos que afectan la convivencia en la familia. Tanto padres como hijos sienten que no pueden sobrellevar la carga de tales tensiones. Es así como llegan a sentir, con mayor o menor conciencia, la presencia del estrés.

A pesar de que lo expresado es una realidad, tenemos que decir que no necesariamente tiene que haber obstáculos insalvables en las relaciones entre padres e hijos para que éstos logren su madurez. Tampoco es inevitable sufrir el estrés destructivo a causa de los problemas que se presentan en esta etapa de la vida.

Está demostrado que cuando las personas descubren que tienen algo por lo cual vivir, son capaces de asumir cualquier situación. Quien tiene algo por qué vivir sabe lo que la vida espera de él, en lugar de pretender que ella le brinde todo lo que podría desear. Así también puede sobrellevar, y hasta soportar, los problemas o dificultades con una actitud totalmente positiva.

Como padres debemos descubrir qué esperan nuestros hijos de nosotros y elegir metas adecuadas al sentir de ellos y a las demandas de la sociedad en la que les toca vivir.

Este modo de proceder nos permitirá anticiparnos a las transformaciones que en ellos irán operándose. Así estaremos ayudándolos a encontrar su identidad mientras facilitamos nuestra relación con ellos. De este modo sentiremos que nuestras vidas están llenas de sentido.

Como padres, podemos ser capaces de sobrellevar los cambios que se van produciendo en nuestros hijos adolescentes. Si así ocurre no nos resultará chocante esa mezcla de niño y adulto que hay en sus comportamientos, y podremos tratarlos como adultos a pesar de nuestro íntimo deseo de seguir reteniendo al niño que se nos va.

Los hijos también pueden descubrir el sentido de sus vidas durante esta etapa. Es cierto que para ellos significará un gran esfuerzo adicional, que podrán o no realizar, según lo que elijan hacer.

Si aceptan el desafío tendrán la oportunidad de conformar su imagen adulta, haciendo el esfuerzo psicológico que sea necesario, sin provocar mayores tensiones en el seno de su familia.

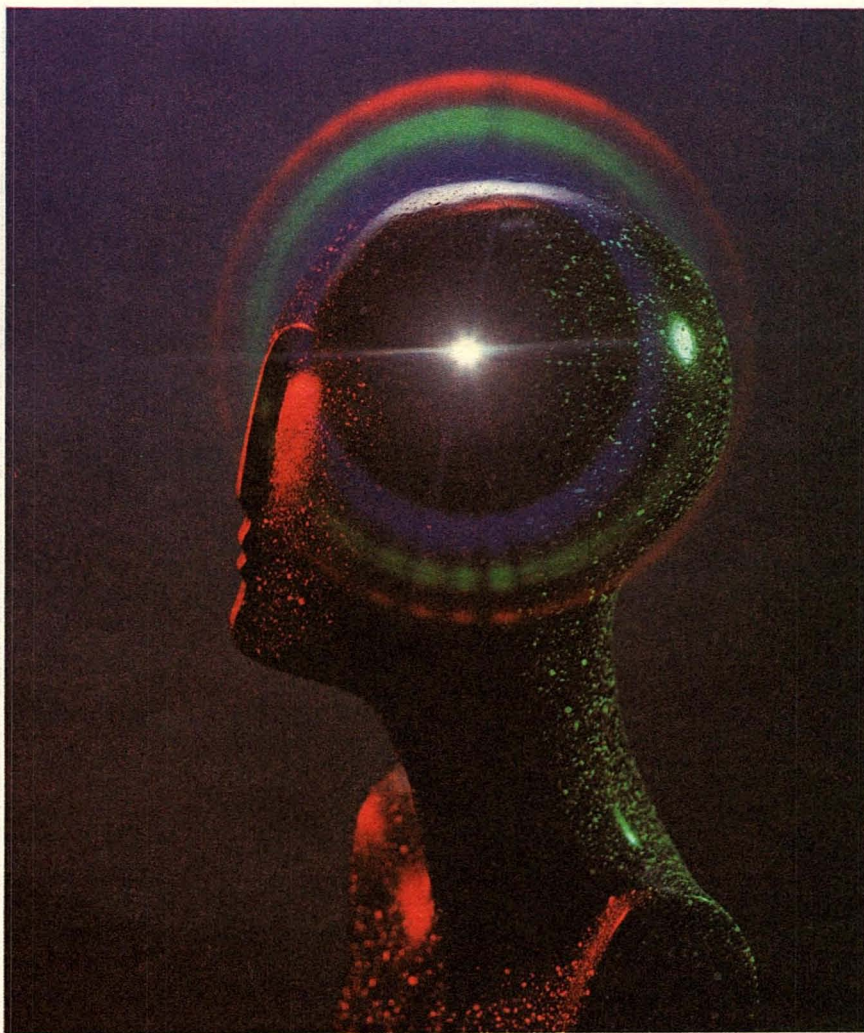
De este modo, y aunque parezca utópico, no habrá razones que justifiquen la existencia de tensiones que provoquen estrés. Así, tanto padres como hijos, se sentirán felices dando felicidad. Y éste será un modo más de llevar a la práctica las palabras de nuestro Señor Jesucristo: "Hay más dicha en dar que en recibir".

Estrés: Algo más que control

(O cómo tener un estilo de vida superior)

Ricardo Bentancur

Lo importante no es sólo saber controlar el estrés, sino adquirir un modo de vida superior.



En los artículos que hemos publicado en este número se consideraron una cantidad de “técnicas” que nos ayudan a sobrevivir en el complejo mundo de hoy. Advertimos, sin embargo, que estas técnicas realmente no son las soluciones definitivas para el estrés; simplemente son habilidades de adaptación que reducen el sudor y las lágrimas de la existencia.

En realidad, las técnicas para enfrentar el estrés sólo logran aliviar los efectos; sólo atienden los síntomas. Hay profundos problemas humanos que no se resuelven “técnicamente”. Aunque el tratamiento de los síntomas es importante, es necesario ir a la misma base de la estructura humana no sólo para controlar el estrés sino para adquirir un estilo de vida superior.

Sobrevivir es esencial, pero no es suficiente. Tenemos todo el derecho de pedir algo más de la vida que simplemente existir. La cuestión no es sólo controlar el estrés para agregarle más años a la vida; es necesario adquirir un modo de vida que nos permita agregar más vida a los años. Necesitamos ser transformados de personas tensiionadas y ansiosas en personas que enfrenten los problemas y los venzan. Es necesario explotar las más ricas reservas del potencial de la vida.

Ahora bien, ¿cómo podemos ir más allá del mero *control* a fin de *resolver* nuestros problemas?

Lo que me está ayudando

Como el estrés forma parte de nuestra vida moderna tanto como la luz eléctrica, intento vivir con él y ser lo más feliz posible. En mi propia vida estoy poniendo en práctica algunos principios de conducta que me están haciendo bien.

1. Lucho para no sobreestimar lo que estoy haciendo. Siempre tenemos la sensación de que lo que hacemos es importante, quizá lo más importante del mundo, pero debemos recordar que eso no es más que una sensación. Nadie es insustituible. Esto me ayuda a poner límite a la autovaloración excesiva e inhibir el desarrollo de la autoconmiseración.

2. Trato de ser sincero conmigo mismo y enfrentar las situaciones. Cuando alguna cosa me importuna, no me lo guardo. Hablo, a su debido tiempo, con la persona afectada.

3. A veces, me escapo. Cuando las cosas me van mal, tomo distancia, me sumerjo en un libro, hago ejercicios, viajo. . . pero luego me preparo para afrontar las dificultades, con ánimo renovado y equilibrado.

4. Lucho para controlar mis impulsos, pero luego intento liberar la energía contenida. En vez de estallar (y luego tener que arrepentirme de esa actitud) trato de dominar los impulsos, racionalizando y canalizando la energía a través de actividades paralelas al trabajo.

5. En la medida de lo posible, trato de no criticar. Me convencí de que la crítica genera en mí más estrés, y de que si "tiro páldas" continuamente hago que los demás vivan bajo el estrés inútilmente. Me siento mejor si trato de

¿Es usted una persona del tipo "A"?

1. ¿Hace o trata de hacer dos cosas al mismo tiempo?
2. ¿Programa usted cada vez más actividades en menos tiempo?
3. ¿Ha perdido el interés o no percibe las cosas interesantes que se encuentran en el ambiente que lo rodea?
4. ¿Apresura la conversación de otros o termina las palabras que ellos empezaron?
5. ¿Se irrita demasiado cuando tiene que hacer cola o cuando maneja detrás de un auto que, a su juicio, va muy despacio?
6. ¿Cree que para que algo esté bien hecho y a tiempo debe ser hecho por usted?
7. ¿Hace muecas y se mueve cuando habla?
8. ¿Mueve las rodillas o da golpecitos con los dedos sobre la mesa?
9. ¿Habla en forma explosiva y usa obscenidades frecuentemente?
10. ¿Tiene la obsesión de estar siempre a tiempo en el trabajo?
11. ¿Tiene dificultades para permanecer sentado sin hacer nada?
12. ¿Participa en casi toda clase de juegos para ganar, aún cuando esté jugando con los niños?
13. ¿Mide su éxito y el de los demás en base a cantidades? (Ej.: número de pacientes, visitas realizadas, etc.)
14. ¿Hace sonar los dientes, indica con la cabeza, aprieta el puño, golpea sobre la mesa o aspira aire mientras está conversando?
15. ¿Se impacienta cuando ve a otros hacer cosas que usted piensa que las puede hacer mejor y más rápido?
16. ¿Pestañea rápidamente o mueve las cejas como si tuviera un tic nervioso?
17. ¿Pospone ir al baño hasta el último momento?
18. ¿Se le hace difícil permanecer en la cama después de despertarse?
19. ¿Cuando pasa un rato relajado o un día sin hacer nada, lo abruma el sentido de culpabilidad?
20. ¿Trabaja más de ocho horas la mayor parte de los días?
21. ¿Camina, se mueve y come muy rápidamente?
22. Cuando el tema de la conversación no es de su interés, ¿aparenta estar escuchando cuando en verdad está absorto en sus propios pensamientos?
23. ¿Se da cuenta de que usted apresura las últimas palabras de cada oración?
24. ¿Siente enfado, hostilidad o enojo porque tiene que trabajar "más que los demás"?

Siempre

Algunas veces

Nunca

TOTAL

1. Califique en base al siguiente puntaje:
 - a. En las preguntas que marcó "siempre", 2 puntos.
 - b. En las que marcó "algunas veces", 1 punto.
 - c. En las preguntas que marcó "nunca", 0 punto.
2. Después, sume los resultados obtenidos y compárelos con la siguiente tabla:
 - a. 41-48: Definitivamente tipo "A"; debe visitar al médico sin demora.
 - b. 34-40: Tipo "A" alto, tiene muy *alto* riesgo; le conviene visitar a su médico.
 - c. 28-33: Tipo "A" tiene un *alto* riesgo; debe visitar a su médico.
 - d. 22-27: Tipo "A" en formación; los riesgos empiezan a ser evidentes.
 - e. 18-21: Vive apresurado, pero su conducta está dentro de lo normal.
 - f. 15-17: Conducta apropiada, no hay riesgos.
 - g. 13-14: Es muy posible que usted sea una persona del tipo "B".
 - h. 0-12: Las personas que están en esta área pueden estar físicamente enfermas o tener problemas emocionales. Es muy importante que visiten al médico.

Si obtuvo un puntaje muy elevado, asista lo antes posible al *Curso de control del estrés* auspiciado por **Vida** feliz. Pida información en la agencia del Servicio Educacional Hogar y Salud más cercana a su domicilio. (Vea las direcciones en la página 25.)

ver los aspectos positivos de los demás e intento que otros se desarrollen.

6. Lucho por no ser un perfeccionista neurótico. No juego a ser "Superman". Sé que aspirar a la perfección es admirable, pero también sé que alcanzarla no es siempre posible; además aprendí que si intento el perfeccionamiento a toda costa, molesto a los demás.

7. Me impuse tener en cuenta a los otros. Intento algo que no es fácil: no ocupar todos los espacios ni estar continuamente compitiendo. Sé que la competencia es contagiosa pero también lo es la colaboración. A lo largo de los años he descubierto que si un compañero de trabajo siente que soy una amenaza para él, él lo será también para mí.

8. También me tomo en cuenta a mí mismo. Un factor que me genera mucho estrés es intentar agradar siempre a los demás. Desde hace un tiempo, me impuse ser yo mismo. Finalmente, tengo el derecho a sentir, a pensar y a ver las cosas de un modo diferente. Nun-

ca podremos agradar a todos durante todo el tiempo, ni a algunos todas las veces ni a todos algunas veces.

9. Intento confiar cada vez más en los demás. A causa de la ansiedad, uno llega a creer que es el único que puede hacer las cosas perfectamente. Es necesario saber delegar responsabilidades.

10. Hago de mi hogar mi mejor refugio. Intento que el encuentro con mi esposa y mis hijas sea feliz. Dejo los problemas fuera de la casa.

Un estilo de vida superior

De la riqueza teológica, filosófica y práctica que nos deja el Padrenuestro, podemos extraer tres consejos que nos ayudarán a tener un modo de vida superior.

1. "*Hágase tu voluntad*". Esta frase se encuentra en San Mateo 6: 10. Ella nos sugiere una *idea vital* para alcanzar un modo de vida superior: La aceptación. "La aceptación de lo que ha sucedido es el primer paso para superar las consecuencias de cualquier desgracia", dice William James, padre de la psicología aplicada. No es desgracia ser ciego; la desgracia es ser-

lo y no aceptarlo. La aceptación no es mera resignación quejumbrosa; es el síntoma de inteligencia de una persona que percibe los límites de la vida.

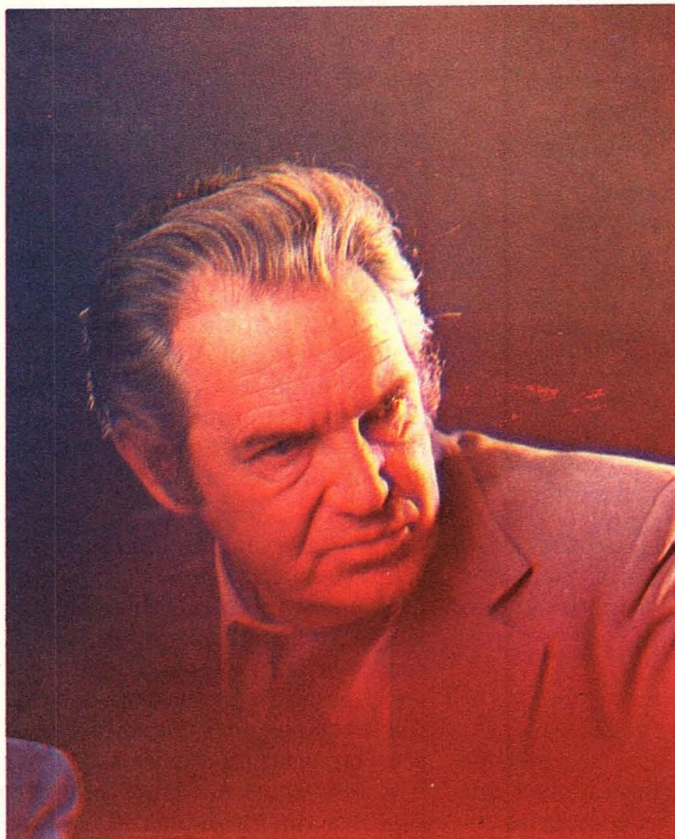
2. "*El pan nuestro de cada día, dánoslo hoy*". Esa expresión de Cristo nos sugiere que debemos preocuparnos por el pan de *hoy*. Con respecto a la ansiedad que produce el futuro incierto, Jesús también dijo: "Vosotros, pues, no os preocupéis por lo que habéis de comer, ni por lo que habéis de beber, ni estéis en ansiosa inquietud" (S. Lucas 12: 29). Además, agregó: "Así que, no os afanáis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su afán. Basta a cada día su propio mal" (S. Mateo 6: 34).

En estas palabras aparece otra idea a tener en cuenta para construir un estilo de vida distinto: vivir un día por vez. Si queremos conservar la salud, no podemos vivir el pasado y el futuro a la vez, sólo podemos vivir intensamente el presente. Eso no significa que no haya proyectos ni planes futuros; significa superar la ansiedad. Robert Louis Stevenson escribió: "Todo el mundo puede soportar una carga, por pesada que sea, hasta la noche. Todo el mundo puede realizar su trabajo, por duro que sea, durante el día. Todos pueden vivir suavemente, pacientemente, de un modo amable y puro, hasta que el sol se ponga. Esto es lo que realmente la vida significa".

3. "*Perdónanos nuestras deudas, como también nosotros perdonamos a nuestros deudores*". Este principio que emana de Dios como fuente de amor está expresado en San Mateo 6: 12. El resentimiento, el odio y el rencor son la causa del estrés destructivo. El hecho de odiar y "pagar con la misma moneda" puede quebrantar la salud.

Saber perdonar es fundamental si queremos vivir de un modo superior. Sólo cuando el amor de Dios brota abundantemente en nuestro corazón podemos tener tal generosidad de ánimo.

Reconozca los síntomas

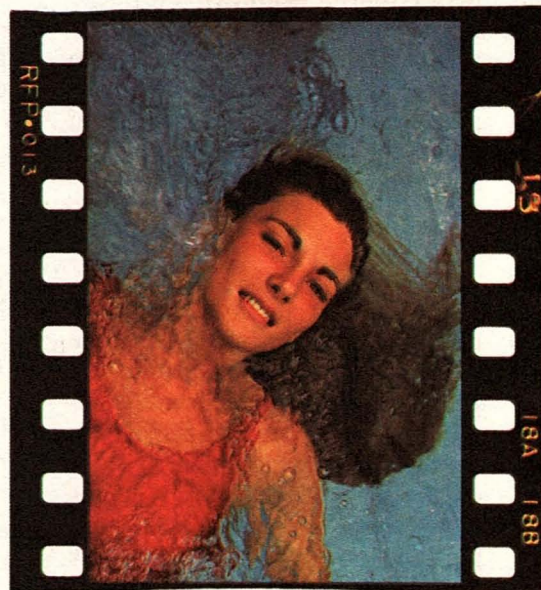
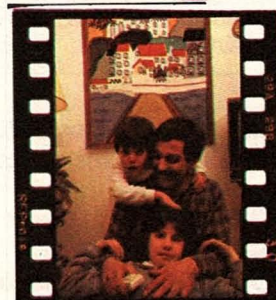


El estrés no afecta a toda la gente del mismo modo y con los mismos síntomas. A algunos, la tensión alimentada por el estrés les provoca dolores de cabeza; en otros se traduce en ansiedad o sensaciones de miedo; y en algunos provoca cambios de conducta, en los hábitos del sueño, el apetito o el funcionamiento sexual.

La psicofisióloga Sharlone Weiss, que dicta cursos de reducción de los niveles de estrés en salas del Pentágono y de la Medical Illness Counseling Associates (Grupo de asesoramiento médico sobre enfermedades), ha dado forma a una lista de síntomas que suelen ser señales de que alguien está estresado. Es ésta:

- Músculos tensos.
- Dolores de espalda.
- Estómago endurecido.
- Latidos cardíacos muy fuertes o rápidos.
- Dificultades para respirar.
- Aumento de la transpiración.
- Pies o manos frías.
- Falta de concentración.
- Deseos de llorar o de salir corriendo.
- Pérdida de confianza en sí mismo.
- Irritabilidad, malhumor o enojos frecuentes.
- Sentimientos de frustración.
- Aumento del uso de alcohol o tabaco.
- Propensión al llanto, a los gritos y a repartir acusaciones.
- Comerse las uñas o rechinar los dientes.
- Declinación de la productividad personal.
- Evitar las compañías.
- Cambios en la apariencia personal.

...y aprenda a vencerlos.



Abby C. King, psicóloga del Centro de Investigaciones para la Prevención de Enfermedades, de la Universidad de Stanford, postula que el manejo del propio tiempo es una de las formas más efectivas para reducir el estrés. Por eso, ha hecho una lista de consejos acerca de las técnicas que pueden usarse para **manejar mejor el tiempo**:

- Ponga en orden de importancia los siguientes valores: trabajo, seguridad

económica, relaciones familiares, actividades de recreación, éxito, salud, bienestar físico, buenas amistades, valores espirituales, logros, independencia, etc.

- *Luego haga una lista con sus objetivos de vida específicos.*

- *Trate de pensar en actividades que combinen sus valores vitales con sus objetivos.* Por ejemplo, si usted colocó *familia* en uno de los primeros puestos de sus valores de vida, un objetivo importante podría ser *pasar más tiempo con los chicos*. Ahora, haga una lista de varias actividades que lo ayuden a hacerlo. Por ejemplo, *mirar menos televisión* o *dedicar una noche únicamente a la familia*. Finalmente, fije una fecha para empezar esas actividades.

- *Tenga una lista diaria de cosas para hacer.* Catalogue los ítems de acuerdo con un sistema de prioridades A, B, C, etc. Ahora fíjese en las actividades B. ¿Cuántas son, en realidad, las actividades A? ¿Cuáles deberían ser, en realidad, las C? Piense entonces en cómo puede cambiar la agenda de su día para lograr cumplir con las actividades A. Las restantes pueden ser postergadas para otro momento.

- *Haga las cosas con mayor eficiencia.* Por ejemplo, para minimizar el tiempo que usa en llamadas telefónicas, concéntrelas antes del almuerzo, o justo sobre la terminación de su día de actividades.

- *Sea menos perfeccionista.* Trate de localizar sus convicciones poco realistas y derrotistas, que pueden estar reforzando su estrés. Pregúntese: ¿Qué puede pasar si yo no hago esto a la perfección? ¿Están justificados mis temores?

- *Aprenda a decir no.* Primero haga saber a su interlocutor que entiende su situación. *Diga que no de manera directa.* Ofrezca explicaciones o alternativas.

- *Tómese tiempo para descansar.* Después del trabajo, para reducir la preocupación por las tareas a realizar, organice una lista de cosas específicas que no llegó a hacer en ese día y planifique tiempo para realizarlas a lo largo del curso de las semanas.

- *Trate de no quedarse atado a proyectos a medio completar,* ya que esto puede ser estresante. En cambio, divida las tareas extensas en distintas etapas, y justifíquese o gratifíquese por las partes que ya haya completado.—Extraído del diario *Clarín* de Buenos Aires, Argentina.



VIDA

cristiana

El Dr. Enrique Chaij es el director del conocido programa radial y televisivo *Una Luz en el camino*.



Una terapia efectiva

Cierta noche un hombre caminaba por un sendero montañoso, y al llegar a un recodo del camino se resbaló y cayó al precipicio. Sin embargo, para su fortuna, quedó enganchado en la gruesa rama de un árbol, con los pies colgando en el aire. Desesperado, el pobre hombre procuró trepar por el árbol, pero le fue imposible. Allí estaba colgado, sosteniéndose con los brazos, y con los músculos en completa tensión. Finalmente, cuando las fuerzas ya no le respondieron más, el desdichado se dejó caer en el abismo. Su caída fue de sólo veinte centímetros! Apenas estaba a una cuarta del suelo firme... y no lo sabía.

Nuestro mundo está lleno de hombres y mujeres que viven al borde del precipicio: angustiados, temerosos y cargados de tensión emocional. La ansiedad los consume, el cansancio los desgasta, la ambición excesiva los devora. Y al igual que el hombre del relato, ya no soportan más: estallan en una crisis nerviosa, o se dejan caer, es decir, se rinden y así detienen su inútil frenesí.

Feliz el hombre o la mujer que reconoce los límites de su resistencia interior, y sabe *desacelerar* a tiempo. Y "desacelerar" no es quedarse inmóvil, sino ajustar la marcha de la vida, para poder disfrutar de ella con salud. Es evitar que el hilo de la vida se corte por exceso de tensión.

Observe cómo se encuentra su mundo interior. ¿Tiene usted control sobre sus emociones, o sus ambiciones y obsesiones lo manejan? ¿Tiene paz o nerviosismo en su alma? ¿Se siente cómodo o insatisfecho consigo mismo? ¿Se lleva bien con los demás, o tiene frecuentes desencuentros con ellos? ¿Puede atender con calma y dominio su trabajo diario? ¿Sabe vivir ordenadamente día por día?

Una vez le preguntaron a cierto filósofo: "Si usted sólo contara con 48 horas de vida, ¿cómo las viviría?" Y él respondió: "¡Una por una!"

Y tras este corto autoanálisis, permítame comentarle el caso de un buen amigo mío. A causa de su natural temperamento, este hombre tendría que ser ansioso y padecer de un estrés crónico. Sin embargo, ha logrado un admirable dominio de sí mismo. ¿De qué manera lo consiguió? Ha aprendido a vivir día por día. En su profesión, no se deja marear por las muchas obligaciones. Realiza una tarea por vez, y sólo promete lo que puede cumplir.

Pero el verdadero secreto de mi amigo consiste en su actitud espiritual. El tiene fe y confianza en Dios. Y para retener la serenidad y el equilibrio de sus emociones, recurre a Dios en oración. Cada vez que lo invade alguna preocupación, o lo abruman las cargas de la vida, vuelve su pensamiento a Dios en busca de ayuda. Y así, mi amigo goza de bienestar y de prosperidad espiritual. En su experiencia se cumple la promesa divina: "Invócame en el día de la angustia; te libraré" (Salmos 50: 15).

Mediante la fe, usted y yo podemos recibir esta misma fuerza sustentadora de Dios. Nada mejor, entonces, que *dejarnos caer* —como el hombre del relato inicial— en los brazos poderosos del divino sustentador, quien permanece a nuestro lado para recibirnos e inundarnos de paz. *La fe sincera en Dios vence todos los males*, incluso las tensiones que desgastan la vida. Por eso, alguien escribió: "El estrés llamó a la puerta. La fe contestó y abrió, pero ya no había nadie".

¿No es ésta una terapia efectiva, digna de ser puesta en práctica?

VIDA

y salud mental

Mario Pereyra es profesor de Filosofía y Psicología de la Universidad de Montevideo, Uruguay, y licenciado en Psicología de la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. Actualmente ejerce como psicólogo clínico.



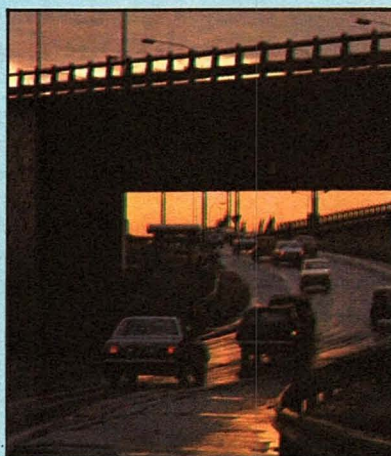
El ocio del fin de semana (u otra forma de estrés)

"El sábado de tarde y el domingo son espantosos, intolerables. ¡No puedo soportar estar sin hacer nada! ¡No puedo desenchufarme del trabajo!" Así describía un paciente sus angustiosas vivencias del fin de semana. Muchas veces hemos escuchado estos dolorosos testimonios de oculto sufrimiento interior referidos al lapso del descanso semanal. ¿Qué motiva esta dificultad para disfrutar las apacibles horas de la tregua? ¿Por qué cuesta tanto "desenchufarse" del trabajo?

Por lo general, la vorágine de todos los días comienza a detenerse el sábado. El torbellino se desvanece, la tensión afloja. ¿Qué ocurre entonces? Comienza a emerger sibilinamente una horrenda sensación de vacío. ¿Qué hacer? ¿A dónde ir?

"Cuando me viene la 'depre' —decía una paciente ansiosa— salgo y compro algo, aunque sea una pava-dita. ¡Me hace de bien!" Pero cuando se regresa a la casa, nuevamente amenaza la sensación nauseabunda y opresiva. Por suerte llega el sábado de noche con su invitación a la diversión, la risa, el olvido, el ruido. ("¡A mí me gusta el ruido!", protestaba una adolescente aburrida.) Pero cuando en el domingo se despierta pesadamente de las nubosas sensaciones turbulentas de la noche, y la conciencia se va despejando de los efluvios etílicos, tabáquicos, musicales, eróticos, etc., reaparece la angustiante pregunta: "Y hoy, ¿qué hago?"

El domingo suele abrir un espacio inquietante de inactividad paralizadora. No hay "nada" que hacer, no hay interés por "nada" y tampoco voluntad para "nada". "¿Qué hago?" ¿Errar por la ciudad sin alma, soportando el hastío que aflora en la quietud de las calles vacías? ¡No! ¿Ir a la cancha para



disolverse en la euforia multitudinaria que grita la pasión del hincha? Quizá. ¿Quedarse en casa "enchufado" a la televisión, comiendo, bebiendo y fumando? Puede ser. Además, encerrarse con la música alucinante del rock, drogarse tomando la "pastilla" o de cualquier otra forma, ir al bar con la "barra", correr por las calles experimentando la excitante sensación de la velocidad, "son otros tantos gritos de desesperación, para no ser dejado sólo... para no ser condenado al vacío, o al odio, o a los sueños del propio sí mismo", según H. Marcuse. Finalmente, cuando las horas crepusculares del domingo extienden sus sombríos tentáculos por doquier, la angustia aprisiona despiadadamente a su víctima. Recuerdos nostálgicos alumbran tristemente los días de un pasado que jamás volverá. La mirada de lejanía procura infructuosamente asir objetos queridos u odiados. Resentimientos espasmódicos estremecen las extremidades y endurecen los maxilares. Es la hora de la melancolía y la depresión. Es la hora de la locura y la perdición.

Un estudio realizado en Suiza por la Caja Nacional de Accidentes ha verificado que en las horas próximas al atardecer del primer día de la semana se produce el porcentaje más alto de accidentes no profesionales.

Específicamente, el 23% de tales ac-

cidentes se registra entre las 16 y las 18. "Entre las actividades que se realizan en ese período, las más peligrosas son las habituales salidas del domingo, en forma de paseos a pie, viajes en automóvil o marchas. Representan cerca del 39% del costo total de los accidentes no profesionales".

Esa lúgubre zona sentimental

Darse cuenta de la presencia de la angustia que habita las entrañas, es el primer paso para liberarse de ella. Descubrir que permanece agazapada durante el intenso ajeteo semanal para lanzarse cruelmente en el tiempo del descanso, ayuda a percibir la enfermedad del alma. El segundo paso es saber leer el mensaje de la insatisfacción. La angustia reptando por los intersticios de la inactividad habla de conflictos acallados, frustraciones, culpas, duelos, miedos, iras, melancolías, crisis, etc.

¿Qué dice de usted la angustia? ¿Cuál es su problema? ¿No habrá llegado finalmente el momento de buscar la solución, de enfrentar decididamente el motivo que lo perturba? Quizás usted conozca cuál es la raíz de sus males o quizá no sepa lo que le pasa. En este último caso requerirá la ayuda profesional. Muy difícilmente uno puede acertar con sus conflictos inconscientes sin ayuda externa. No tema acudir al psicólogo o a su consejero espiritual. Seguramente le será de mucho valor.

En caso de ser consciente de sus propias dificultades, recuerde que es más difícil y doloroso vivir ocultándose, evadiendo o narcotizando los problemas. Enfrentarlos y resolverlos es salud mental y VIDA plena. En este sentido, resulta inspiradora la oración del teólogo Reinhold Niebuhr: "Dame Señor, la serenidad para aceptar lo que no se puede cambiar, el coraje para cambiar lo que debe ser cambiado y la sabiduría para distinguir una cosa de la otra".

VIDA *feliz*

DIRECTOR
Ricardo Bentancur
REDACTORES
Mónica Casarmona
Aldo D. Orrego
CORRECTOR
Ariel A. Pérez
SECRETARIA
Aurora H. de Maritani
DIRECTOR DE ARTE
Luis O. Marsón
FOTOGRAFO
Ariel Lust



GERENTE GENERAL
Roberto Gullón
PRESIDENTE DEL CONSEJO EDITORIAL
Rolando A. Itin
GERENTE DE DISTRIBUCION
Arbin E. Lust
GERENTE DE PRODUCCION
Daniel Pérez

Agencias
SERVICIO EDUCACIONAL
HOGAR Y SALUD

ARGENTINA: BAHIA BLANCA: Villarino 39, 8000 Bahía Blanca, Buenos Aires. Tel. 24280. BUENOS AIRES: Valentín Vergara 3346, 1602 Florida, Buenos Aires. Tel. 761-3647. CORDOBA: Avda. Sabattini 1680, B° Maipú, 5014 Córdoba. Tel. (051) 23194. CORRIENTES: Buenos Aires 1178, 3400 Corrientes. Tel. 24072. TUCUMAN: Avda. Mate de Luna 2399, 4000 San Miguel de Tucumán. Tel. 235472.

BOLIVIA: LA PAZ: Rosendo Villalobos 1592. Casilla 355. Tels. 352843, 327244. SANTA CRUZ DE LA SIERRA: 3er. anillo externo, Avda. C. Cushing y Alemania. Casilla 2495. Tels. 3-2200, 3-2201.

CHILE: ANTOFAGASTA: 14 de Febrero 2784. Casilla 1260. Tel. 24917. SANTIAGO: Santa Elena 1038. Casilla 328. Tel. 2225948. Porvenir 72. Casilla 2830. Tel. 2225880. TEMUCO: Claro Solar 1170. Casilla 2-D. Tel. 33194.

ECUADOR: GUAYAQUIL: Calle Tulcán 901. Casilla 1140. Tel. 361-205.

ESPAÑA: EDITORIAL SAFELIZ: Aravaca 8. Madrid-3 Tels. 233-4238, 233-8661.

PARAGUAY: ASUNCION: Kubitschek 899. Tel. 24-181.

PERU: AREQUIPA: San Francisco 323. Casilla de Correo 1381. Tels. 239571, 233660. CHICLAYO: Alfonso Ugarte 1499. Casilla 330. Tels. 23-2641. LIMA: Jr. Washington 1807, oficina 502. Casilla 1002. Tels. 23-9012, 23-1361. PUCALLPA: Avda. Basadre Km 4.700. Casilla 350. Tel. 6914. PUNO: Lima 115. Casilla 312. Tel. 193.

URUGUAY: MONTEVIDEO: Mateo Vidal 3211. Casilla 512. Tel. 81 46 67.

REGISTRO NACIONAL DE LA PROPIEDAD INTELECTUAL N° 100675	CORREO ARGENTINO Sucursal Florida (B) y Central (B)	FRANQUEO A PAGAR Cuenta N° 199
PRINTED IN ARGENTINA		TARIFA REDUCIDA Concesión N° 590

últimas palabras

Como hemos visto en este número, el estrés no es la circunstancia que nos afecta. Tampoco es el estado de ánimo —tensión, angustia, ansiedad— con el que reaccionamos ante los factores estresantes. El estrés es un mecanismo normal de adaptación del organismo ante las exigencias de nuestra propia interioridad o del medio que nos rodea. Lo que nos desequilibra es la demanda excesiva de ese mecanismo —distrés. Podemos aprender a controlarlo, pero eso no es suficiente para tener una vida abundante, feliz. Es necesario comprender que el problema no se resuelve sólo con técnicas. En la misma base de la estructura psicológica de una persona puede existir un desequilibrio espiritual que sea la causa de un estado de tensión continua. Si logramos estar en buena relación con Dios, seguramente también lo estaremos con nosotros mismos y con los demás.

Para resolver ese desequilibrio de base —estrés profundo— tenga presente estos tres pasos específicos:

1. Establezca un momento diario para estar a solas con Dios. La oración es la comunicación con Dios; es hablar con Dios como con el amigo más íntimo. Además, constituye la terapia más efectiva para tratar las tensiones y el estrés de la vida; es un momento para descargar toda la hostilidad, los temores y el sentimiento de culpa acumulados.

2. Permita que el contacto con nuestro Señor Jesucristo transforme su vida —por medio de la lectura de la Biblia, especialmente de los cuatro evangelios. Un hecho simple pero profundo de la vida es que el centro de nuestra atención determina en gran medida nuestra personalidad y carácter. Si la mayor parte de nuestro tiempo la pasamos frente a la pantalla del televisor, el tipo de mentalidad a la que éste apela se reproducirá en nosotros. La magnífica Persona revelada en los evangelios tendrá un efecto dramático sobre nuestra actitud hacia la vida si dedicamos tiempo a contemplarlo. Su amable confianza será nuestra; también su paciencia, su amor, su confianza en el Padre. Todas estas cualidades se reproducirán naturalmente en nosotros.

3. Incorpórese a un medio ambiente propicio para la alimentación del espíritu. Al participar de una comunidad de creyentes con quienes compartir los desafíos de la vida, participamos de una comunidad sanadora; un lugar donde el compañerismo, el amor y el compartir nos brindan un paréntesis de calma en la turbulencia de la vida. Necesitamos la afirmación y la interacción de la vida compartida si hemos de liberarnos de la intimidad que sentimos al enfrentar el mundo hostil. A menudo es más fácil percibir claramente a Dios en los rostros de sus hijos. Y necesitamos esa perspectiva. La oportunidad de aprender y compartir, que es fundamental para la familia cristiana, es un eslabón esencial en los esfuerzos de resolver el impacto destructivo del estrés.—RB.

VIDA feliz (Marca Registrada). Editada mensualmente e impresa mediante el sistema offset por la Asociación Casa Editora Sudamericana, de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, a fin de entregar al hombre de hoy el mensaje de la vida plena —física, mental, social y espiritual— que contiene la Sagrada Escritura. Miembro de la Asociación Argentina de Editores de Revistas. Redacción, administración y talleres: Avda. San Martín 4555. 1602 Florida, Buenos Aires. República Argentina. Tel. 760-0416. Domicilio legal: Uriarte 2435. 1425 Capital Federal.



El sabor de la frescura

Esmeralda de Sáez

FLAN DE SOJA A LA NARANJA

- 400 cc de leche de soja
- 20 g de gelatina en polvo sin sabor
- 1 lata de duraznos en almíbar (1 kg)
- 100 g de zanahoria rallada fino
- 2 naranjas grandes (ralladura)
- 2 cucharadas de queso blanco

Poner en la licuadora la mitad de la leche de soja y con el motor en marcha incorporar la gelatina en forma de lluvia. Agregar el resto de la leche (caliente) y licuar unos segundos más. Incorporar el jugo de los duraznos en lata, la mitad de los duraznos, la zanahoria rallada y el queso blanco. Agregar la ralladura de naranja y licuar todo hasta obtener una crema homogénea. Disponer el resto de los duraznos en el fondo de un molde redondo de 25 cm de diámetro, en forma de flor. Verter encima la preparación cremosa y llevar a la heladera hasta que se solidifique. Desmoldar y servir bien frío. Decorar con queso blanco, si se desea.

REVUELTO DE SOJA

- 2 tazas de queso de soja (tofu) desmenuzado
- 4 cucharadas de puré de zanahorias (o de tomate)
- 1 cucharada de aceite
- Salsa de soja a gusto
- Sal a gusto

Relleno para sandwiches

- 1 cebolla picada fino
- Mayonesa a gusto

Calentar el aceite en una sartén. Agregar el tofu bien desmenuzado y el resto de los ingredientes. Revolver continuamente hasta que quede una mezcla dorada. Servir como guarnición caliente, como si fueran huevos revueltos.

Si se desea obtener una pasta para sandwiches, mezclar el revuelto de tofu con la cebolla picada y mayonesa a gusto.

TOSTADAS A LA FRANCESA

- 12 rebanadas de pan integral
- 1/2 taza de harina de habas (u otra legumbre)
- 1 taza de harina integral (de trigo u otro cereal)

- 2 1/2 tazas de agua
- 2 cucharadas de aceite
- 1/2 cucharadita de sal

Licuar todos los ingredientes menos la harina integral. Unir esta mezcla con la harina y batir bien. Introducir las rebanadas de pan, de ambos lados, en esta pasta, disponerlas en una placa aceitada y hornear hasta que estén doradas. Servir con puré de frutas, mermelada o miel de naranja.

GALLETITAS DE AVENA Y MANZANA

- 1 taza de puré de manzana o membrillo
- 4 tazas de avena
- 1/2 taza de pasas de uva o higos secos picados
- 1/2 taza de nueces o maní picados
- 3/4 taza de aceite
- 1 taza de azúcar rubia
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1/2 cucharadita de sal

Mezclar bien todos los ingredientes hasta lograr una pasta homogénea. Aceitar una placa para horno y disponer en ella la masa por cucharadas. Hornear a temperatura moderada durante 25 minutos aproximadamente, hasta que las galletitas estén doradas.

GALLETITAS DE BANANA (PLATANO)

- 3 bananas maduras y pisadas
- 1/2 taza de nueces o maní picados
- 1 taza de azúcar rubia
- 1 taza de pasas de uva picadas
- 1/3 taza de aceite
- 2 tazas de avena
- 1 cucharadita de vainilla
- 1/2 cucharadita de sal
- Especias dulces a gusto

Mezclar bien todas las frutas y la esencia de vainilla. Incorporar el aceite y volver a mezclar. Por último, agregar la avena, la sal y las especias, mezclando nuevamente hasta que quede una pasta homogénea. Dejar descansar la masa durante algunos minutos, hasta que haya absorbido bien el jugo de las frutas. Aceitar una placa para horno y disponer en ella la masa por cucharadas. Hornear a temperatura moderada durante unos 25 minutos o hasta que estén doradas.

Esmeralda de Sáez es instructora de cursos de nutrición vegetariana. Vive en Guayaquil, Ecuador, desde donde escribe para VIDA feliz.



la angustia es el signo de nuestro tiempo.

Acaso la razón sea la pérdida del sentido de la vida.

EL GRAN CONFLICTO puede ser la respuesta que usted está buscando.

Autora: Elena de White

Páginas: 784

Formato: 16,5 x 10,5 cm



Pida información a la agencia del Servicio Educacional Hogar y Salud más cercana a su domicilio.
(Vea las direcciones en la página 25.)